



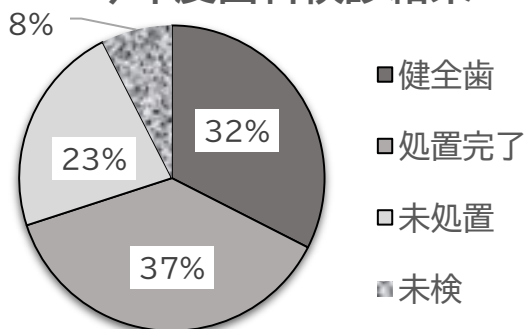
令和7年6月13日発行

船浦中学校 保健室

今年の沖縄県内の梅雨入りは例年よりかなり遅く、そして梅雨明けは例年よりかなり早い結果となり（※気象庁より）、熱中症警戒アラートもたびたび発令されるなど、体調管理が難しい蒸し暑い時期が続いています。5月下旬の地区総体も終わり、生徒達もなんとなく表情が乏しかったり体調を崩したりと「心ここにあらず」の様子も感じられます。学校行事と地域行事等で疲れも溜まってきているかと思しますので、たまには家で「だら～～」とさせることも大切です。ぜひご家庭でも健康観察とリフレッシュの取組をよろしくお願い致します（^^）

☆今月の保健目標☆ 歯を大切にしよう

今年度歯科検診結果



5月に実施しました歯科検診の結果より、今年度本校の口腔状況を報告致します。本校の69%は「むし歯なし・治療済み」であり、23%の生徒がむし歯を保有している状態ということが分かりました。特に今回 C0(むし歯になりそうな歯)を保有している生徒が20名おり、C0保有数はなんと51本！そのまま放置していると進行してむし歯になる可能性は高くなります。また中学生に多いのが歯垢付着(磨き残し)や歯肉炎(歯茎の炎症)です。むし歯がない生徒も年に1回は歯科医院を受診し、ブラッシング指導を受けたり口腔内クリーニングすることをお勧めします。



むし歯になりやすい人 っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ぎしましょう。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう





今年で2回目『PRIDE 旬間』

5月16日～6月13日



「PRIDE 旬間」とは、ジェンダーや性の多様性について知り学び考え、「違いを認め合い自分らしく生きることの大切さ」を知ることが目的として、本の貸し出しや掲示、性の多様性講話を行いました。一人一人どのように感じ受け止め考えてくれたかな？



みんながよく通る中央階段に掲示



図書館に関連する書籍がズラリ♪

6月4日

「性の多様性」講話



ドラマ「バスケット少年の秘密」に真剣な表情の生徒達



1年生は「基礎編」、2・3年生は「応用編」を学びました。



6月11日 「PRIDE 集会」



生徒会（保健給食委員会）による初めての PRIDE 集会♪スライドや説明文も自分達で考え取り組みました。



「LGBTQ カルタ」を使っのカルタ大会は、どの学年も大盛り上がり!!
優勝した生徒には「給食おかわり券」がプレゼントされました♪

