



ほけんだより

万葉中学校 R5.6.6

新学期がはじまり、2か月が過ぎました。コロナが5類感染症となり、マスクを外す人も増えてきましたね。これまで見られなかった、みなさんのいきいきとした表情が見られて嬉しく思います。しかし、完全に流行が落ち着いたわけではないので、これからは、新しいwithコロナ対策として、自分で考えて行動する力が必要になってくるのかなと思っています。

また、これから夏に向けて暑くなっていく時期は、熱中症が起きやすい時期です。しっかりと熱中症対策をしていきましょう。

今年度の歯科検診結果です！

	1年	2年	3年	合計
受検者	99	97	100	296
むし歯なし(治療済含む)	86	81	82	249
C(むし歯)あり	13	16	18	47
歯垢の付着	9	23	17	49
歯肉の炎症	4	4	4	12

むし歯がなくても、「受診のお勧め」に一つでも○があった人は、できるだけ早く受診するようにしましょう。歯医者が苦手で行きたくない人もいるかと思いますが、そんな人こそ、痛みが少なく、早く治療を済ませるためにも、早い受診をおすすめします。

★学校歯科医の先生から

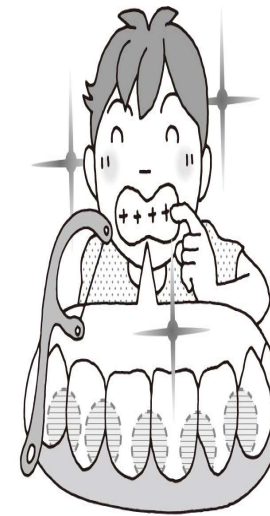
マスク生活の影響で口呼吸をする人が増え、口腔内が乾燥しやすくなり、歯垢や歯石が付着している人が増えました。マスクを外す生活になりつつあるため、コロナ禍で歯科医受診を控えていた人も久しぶりに受診する人が増えています。しかし、むし歯や歯肉炎、歯石の付着が多く、口腔環境の悪化が目立ちます。定期的に歯科医を受診してプロケアを受け、セルフケアも丁寧に行って歯と口の健康を守ってください。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください

△コロナウイルス感染症の出席停止の扱いについて△

5月8日から5類へ移行したことに伴い、以下の対応となりますので、ご確認ください。

- 出席停止期間…発症した翌日から5日を経過し、かつ、症状が軽快した後、一日を経過するまでの期間(「軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。)
- 同居家族が感染しても、本人の感染が確認されていない場合は、出席停止とはしません。
- 発熱等の風邪の症状で登校を控える場合は、欠席扱いとなります。

☆治療は早めに済ませましょう☆

今年度の健康診断が全て終わりました。受診のお知らせを受け取った場合は、できるだけ早めに受診してください。しかし、学校での健康診断は病気の診断をするものではなく、スクリーニング検査といって、疑わしいと思われる人を見つけるためのものです。そのため、病院で詳しい診察を受けた結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。また、今後の保健管理のため、受診の結果を学校まで提出してください。