

保健だより 5 月



令和7年5月1日
武生第五中学校

新学期が始まり約1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。緊張が緩んだことなどから、心身の疲れが溜まっている人もいることかと思えます。5月末には、3年生は修学旅行、1・2年生は校外学習があります。ゴールデンウィークも活用してリフレッシュし、しっかりと体調を整えておきましょう。

★自分に合ったリフレッシュ方法を考えてみよう！

人によってリフレッシュ方法は違うので、自分に合った方法を探してみましょう。



● 5月の健康診断の日程

5月2日(金) 内科検診 **半袖半ズボンの体操服を忘れずに持ってきてきましょう。**

● 歯科検診の結果 4/23 (水) 実施

本校の今年度のおし歯保有率は、**3.8%**という結果になりました。歯科医さんからも、おし歯の生徒が少ないことを毎年褒めていただきます。中には、歯垢(プラーク)の付着が多く見られる生徒がいました。歯垢を放っておくと、おし歯や歯肉炎に進行するので、丁寧に歯磨きをして、歯垢を落としましょう。おし歯、C0、歯石があった人は受診し、受診結果用紙を学校に提出しましょう。歯石は歯みがきでは落とせないなので、歯科医院で除去してもらってください。

受けた人数	おし歯あり	C0 (おし歯になりかけの歯) あり	歯石あり
26人	1人 (3.8%)	4人 (15.4%)	2人 (7.7%)

歯垢
(数億個の細菌のかたまり)

