



6月の保健行事



6月4日(金)～10日(木) 「歯と口の健康週間」

5日(土) **第49回体育祭**

17日(木) 1年歯科保健指導(6限) 学校歯科校医 西山先生
埼玉県歯科衛生士会朝霞支部 歯科衛生士4名

20日(日)～ 朝霞地区学校総合体育大会

29日(火) 結核検診(対象者)×線レントゲン直接撮影(志木四小)

*まん延防止等重点措置適用期間が 6月20日(日)まで延長されます。



健康診断が行われています。



【身体測定】

去年と比べて、身長はどれくらい伸びたか、体重はどれくらい増えたか、確認しましょう。バランスの良い成長の手がかりの1つとして、身体測定の平均値を表にしました。

志木二中生の身長・体重は全国平均(H30年度統計)より少し大きめの結果になっています。

○志木二中生徒 R3年4月身体測定 計測平均値○

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	153.6	44.3	152.3	43.1
2年生	160.8	49.4	155.9	48.3
3年生	165.6	53.8	157.3	49.2

【歯科検診】 検診生徒409人中 (未検査者8人)

- むし歯のある人(未処置者) . . . 3人 (0.7%)
- むし歯の治療が終わっている人(処置完了者) . . . 59人 (14.4%)
- ◎全くむし歯のない人(治療した歯もない人) . . . 347人 (84.8%)

- 歯石が付着している人 . . . 61人 (14.9%)
- 要注意乳歯を持っている人 . . . 29人 (7.1%)
- 歯肉炎になっている人 . . . 2人 (0.5%)

*「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」で、「受診のお勧め」に○がついている人は、早めに歯科医院を受診してください。「経過観察」に○のついている人も計画的に定期検診に歯科医院を受診してください。

***CO**(要観察歯)むし歯になりそうな歯を持っている人、**GO**軽度の歯肉炎がある人、**歯垢**が付着している人はたくさんいました。丁寧な歯みがきを心がけましょう！

5月の半ばより梅雨を思わせる雨の日が続いています。本格的な梅雨に入ると天候が不順になるため、体調を崩しやすくなります。昨年度は中止になっていた体育祭が予定されています。

また、部活動の大会が始まりますので、健康管理をお願いします。このところ、気温差がはげしく、体調を崩している人が目立ちます。睡眠をたっぷりとり、自分の体調を

志木第二中学校

保健室

R3.6.1

フッ化物洗口が5年目になります！

フッ化物洗口希望者 92.3%

*平成26年～志木市内小学校 平成29年～志木市内中学校でフッ化物洗口を実施しています。

今年度より**毎週金曜日の朝**に、1分間のフッ化ナトリウム溶液(10mL)によるぶくぶくうがいを行っています。フッ化物洗口は、①歯を硬く・強くする ②歯の再石灰化を促進する ③細菌の酸産成を抑える 効果があります。

埼玉県・埼玉県歯科医師会は「埼玉の子どもにもむし歯はいらない」を合い言葉に、フッ化物洗口を推進しています。幼稚園・保育園・小中学校等施設での歯科健診、昼食後の歯みがきなどとともに、健康教育と並んで**希望者に対しフッ化物洗口をする**と効果的です。学校で実施すると集団で行うことができ安価(生徒一人当たり年間20円位)で継続しやすい



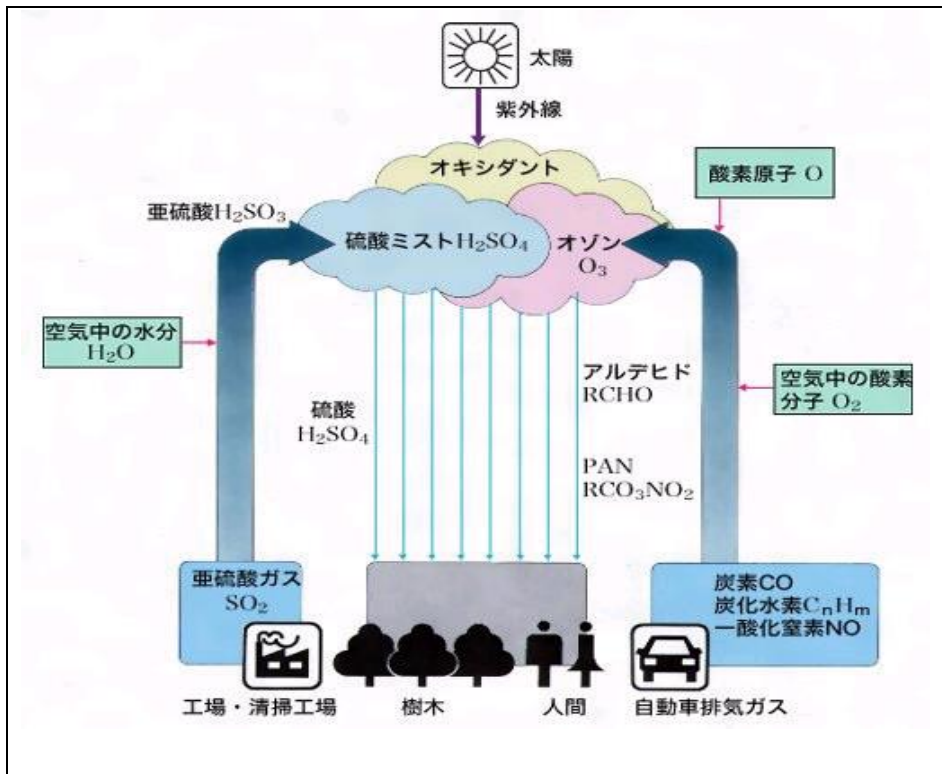
*体育祭に向け、熱中症対策を！

教育実習生 真壁美喜

新型コロナウイルスの流行により、マスクの着用が当たり前となっていますね。6月5日には、昨年は中止になってしまった体育祭が予定されていますが、マスクの着用により、熱中症のリスクが高まることを知っていますか？ マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、のどの渇きに気づきにくいために脱水症状になりやすくなったりします。さらに、マスクを着けたまま運動をすると、十分な呼吸ができなくなってしまう可能性も高まります。そのため、今年の体育祭は、今までの体育祭よりも少し注意が必要です。運動時のマスク着用には様々なリスクがあることから、厚生労働省やスポーツ庁は、運動時にはマスクを着用しなくても良いとしています。顔のほてりや息苦しさを感したら、人と2メートル以上の距離をとって、マスクを外し休憩することを心がけましょう。また、熱中症予防には、水分補給がとても重要です。たとえ喉が渇いていなくても、水分摂取はこまめに行っていきましょう。たくさん汗をかくことが予想されるので、できればスポーツドリンクなどの塩分も含まれた飲み物を持ってくると良いです。運動中は特に、体調が悪く感じたら、早めに周りの人に伝えることも忘れないでください。

早寝・早起き・朝ごはんと熱中症対策をしっかり行って、安全で楽しい体育祭にしましょう！！

光化学スモッグに注意



光化学スモッグってなあに？

自動車の排気ガスや工場から出るばい煙などに含まれている窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線にあたり、複雑な化学反応をおこしてできる光化学オキシダント（酸化性物質）やアルデヒド類などは、ある濃度以上になると、人体や植物などにいろいろな被害をあたえます。これが「光化学スモッグ」と言われているものです。

★発生しやすいのは・・・

- 5月から9月の晴れた日
- 気温が24℃を超え、風が弱い日

★被害にあったら・・・

- すぐに校舎内に入る。
- 目が痛い→水道水で目を洗う
- のどが痛い→うがいをする
- 呼吸困難、手足のしびれ、意識がなくなる→すみやかに病院へ。

★被害にあいやすいのは・・・

- ◆睡眠不足・朝食抜きの人
- ◆疲れている人
- ◆アレルギーの人

★光化学スモッグが発生したら・・・

注意報→校内放送で知らせ、校庭に黄色の旗を出す。

教室のカーテンを閉める。

警報→校庭やプールでの活動はすぐに中止し、校舎内に入る。

校庭に赤色の旗を出す。校庭側の窓を閉める。

お口の健康 づくりのための 3つの F

Fluorides フッ化物の活用

フッ化物歯布
専門家により歯にフッ化物を塗る方法です。

フッ化物配合歯みがき剤
子どもも大人も歯みがきの時に使えば、歯が守られます。

フッ化物洗口
低濃度のフッ化物の溶液で、ブクブクうがいをする方法です。うがいができる4歳頃から永久歯がそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分に減らせます。
※フッ素は歯肉にあるもので、毎日、水、農産物、海産物から摂取し、人体を構成しています。

Follow up

かかりつけの歯科医院でお口の健康管理

- 定期健診
- 専門家による歯面清掃
- 定期的なフッ化物歯面塗布
- シーラント

Flossing

デンタルフロス等による歯間部清掃

ブローク（歯間）は歯間清掃に使用すると効果的です。

- 歯ブラシによる歯みがきが基本
- 歯間部清掃用具
- デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ

くわしい使用法は歯科医院等に相談ください

幼児・小・中学生 保健行動・生活習慣の目標

3歳	6歳	12歳	15歳
→ 食生活への配慮・食育の指導	→ フッ化物歯面塗布	→ フッ化物洗口	→ フッ化物配合歯みがき剤
→ シーラント	→ 歯みがき（歯入みがき）	→ 歯みがき（仕上げみがき）	→ デンタルフロス

乳歯列 ———— 混合歯列 ———— 永久歯列

バランスのとれたむし歯予防

フッ化物で歯を強く

フッ化物の利用

- フッ化物洗口
- フッ化物歯面塗布
- フッ化物配合歯みがき剤
- シーラント

歯の弱い歯（よわい歯）

細菌（バイ菌）

甘い飲食物（あまいおやつ）

歯みがきでバイ菌を減らす おやつコントロール

みんなで 歯を 子どもの歯

むし歯予防は「健康と長寿」の基本です

おいしくて楽しく、栄養バランスのとれた食生活の実現

むし歯予防 歯肉炎予防の推進

彩の国 埼玉県 一般社団法人 埼玉県歯科医師会

水泳指導が始まります（6月下旬）

水泳は体力強化にとってもよい運動ですが、体調管理をしっかりとしないと事故につながる危険性もあります。次の注意を守って安全に泳ぎましょう。

- ★眼科・耳鼻科の病気は受診する。
- ★手・足の爪を切っておく
- ★前日は、早く寝て、睡眠不足にならないようにする。
- ★プールのある日の朝は、健康観察をしっかりとる。
- ◎朝食をしっかりと食べる ◎排便を済ませる
- ★準備運動をしっかりとる。
- ★シャワーでしっかりと体を洗う
- ★プールのきまりを守る。

武蔵野大学看護学部（4年生）真壁美喜さんが、養護教諭教育実習に3週間（5月17日～6月4日）来ています。「保健の先生」（養護教諭）を目指しています。宜しくお願いします。

実習生から一言

5月17日からお世話になってます、真壁美喜です。保健室や教室で志木二中の皆さんとお話しをすることができて、とてもうれしいです。残り一週間となってしまいましたが、怪我をした時、気になることがある時には、是非お話ししに来てください。