

大阪市立八阪中学校
2018/6

夏に向けて、暑さに強いからだを作っていきます。からだを少しずつ暑さに鳴らしていくことを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と言います。①毎日からだを動かして、しっかり汗をかけるからだを作しましょう。②エアコンに頼らず衣服等工夫し、使用するときは設定温度を高めにししましょう。

6月の保健行事

11日(月)13:25～	歯科検診	2年生：被服室
18日(月)13:25～	歯科検診	1年生：被服室
21日(木)13:25～	運動器検診	対象者には、事前に連絡します。：保健室
23日(土)時間未定	心臓検診2次	対象者には、事前に連絡します。

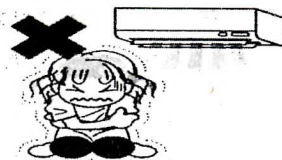
運動器検診について

運動器検診保健調査票や内科検診の結果より必要と判断された人に、脊柱・胸郭・四肢・骨・関節について、校医の松本医師に検診していただきます。

心臓検診2次について

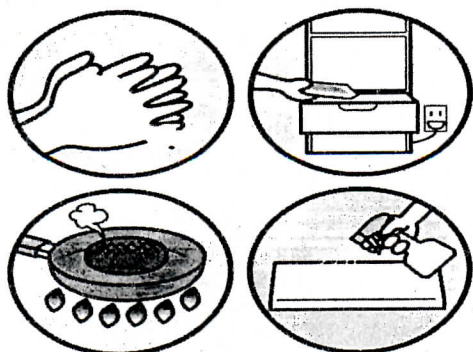
先に行った、内科検診や心電図検診等から必要となった人を対象に行います。

冷やしすぎない!



各検診の結果、さらに詳しい検査や専門医への受診が必要な場合には、プリントでお知らせしています。お知らせを受け取った場合は、できるだけ早くかかりつけの医師に診てもらいましょう。なお、検診のことで質問やわからないことがあれば、保健室に相談に来てください。

食中毒に気をつけよう!



菌をつけない：こまめに手を洗う。

調理器具は熱湯消毒する。

菌を増やさない：食品はすぐに冷蔵庫

に入れる。

冷蔵庫の詰め過ぎに注意する。

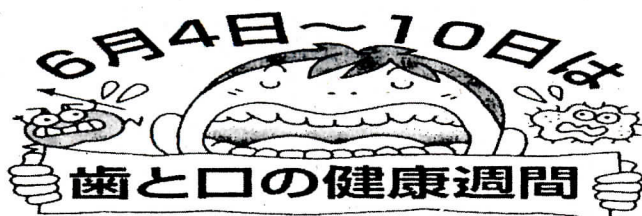
菌をやっつける：中までしっかり火を通す。

75℃で1分以上加熱

お弁当で注意すること! ①お弁当箱は清潔に! 洗った後、しっかり乾燥させておく。

②水分を少なく! 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう。

③しっかり加熱! 前日のおかずや冷凍したものは、十分に加熱しましょう。



平成30年度 標語

「のぼそうよ 健康寿命

歯みがきで」

歯科検診日程：3年生：5月28日(月) 2年生：6月11日(月) 1年生：6月18日(月)
時間は、13：25～です。昼食後になりますので、当日は、歯みがきセットを持って来て
昼休み中に、しっかり歯みがきしておきましょう。歯科受診するときのマナーです。

歯科検診で調べていること：検診担当は、校医の 松本 実 先生です。

- ① むし歯 (C)・むし歯になりそうな歯 (CO)
- ② 歯肉炎・歯周炎 (G)・歯ぐきの軽い腫れや出血 (GO)
- ③ あご、かみ合わせ、歯並びの状態
- ④ 歯垢が残っている・歯石が沈着している

歯と口の中の状態で気になることは、相談しましょう。

歯の2大疾患 なぜ、ミウなった？

歯が痛い~~~~！

歯そのものが溶ける

むし歯



歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ~~~~！

歯の周りが壊れる

歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。

