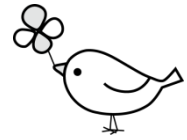


ほけんだより

2021年10月6日
大阪市立難波中学校
保健室 NO. 7



2学期が始まって約1か月が経ちました。季節が秋に変わり、過ごしやすい気候になりましたね。

学校生活のリズムに慣れてきたころですが、疲れも溜まってきていると思います。今の自分の心と体の

調子を確認することはとても大切なことです。毎朝の健康観察を入力していると思いますが、自分の心

と体のことを考える機会は、大人になっても必要なことなので、毎日欠かさず行いましょう！

また、10月は体育大会があります。3年生は修学旅行にも行きます。楽しい行事を元気に過ごすため

に、感染症対策はもちろんですが、早寝早起き、バランスの取れた食事をする、運動をする、など規則正

しい生活習慣を心がけましょう。

『10月10日は目の愛護デー』

～ あなたの目、愛(EYE)してあげて！～

痛い だるい... 目の疲れ、原因は？





は くち けんこうきょうしつ 歯と口の健康教室を行いました。(1年生対象)

がっこうし か い はせ が わ き い ち せん せい
学校歯科医の長谷川貴一先生より、1年生対象で歯と口の健康教室をおこなっていただきました。

むし 歯、し に く え ん し し ゅ う び ょ う
むし歯、歯肉炎・歯周病、たばこの害についてお話していただきました。一部を紹介します。

むし歯



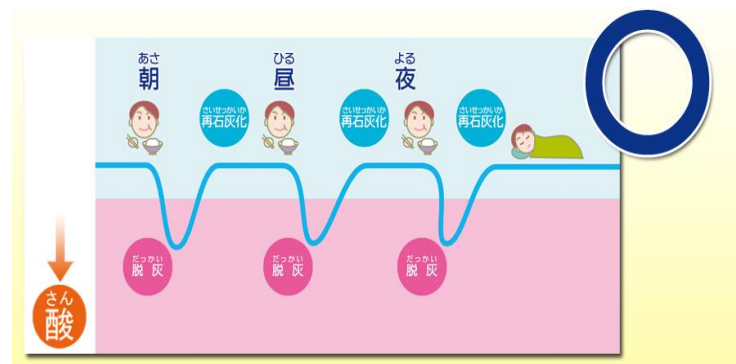
くち なか
口の中にはむし歯菌がいる。

ば きん こうぶつ さとう
むし歯菌の好物は砂糖。

ば きん さとう た さん つく だ
むし歯菌は砂糖を食べて、酸を作り出し

は と
歯を溶かしてしまう

むし歯になる



しょくじ じかん き
食事やおやつは、時間を決める
だらだらと食べたりしない
にち かい は み が
1日3回、歯を磨く

歯肉炎になりやすい人



悪い歯並び



口の中のことに
関心がうすい



やわらかいもの、
甘いものばかり
食べている



歯ぎしり



口で呼吸するクセ

その他
●歯の欠損放置
●食片圧入
●適合不良の補綴物

「健康な歯肉」と「炎症のある歯肉」のちがいをくらべる



チェックポイント	健康な歯肉	炎症のある歯肉
歯肉を見た感じ	引き締まっている	腫れている
色	ピンク	赤い
形	ピラミッド状	丸い
歯との段差	なし	あり
歯肉を触った感じ	硬い	軟らかい
綿棒で押してみる	出血しない	出血する

がつ こうきし か けんしん よてい
11月に後期歯科検診を予定しています。自宅での歯磨きをしっかり行ってください！

