



健体康心



生活習慣アンケート第2弾 歯科編!

6月4日に歯科検診をおこないました。結果を配付しましたが、みなさん、自分の歯と口の状況を確認しましたか。今回の「健体康心」では、生活習慣アンケート第2弾として、歯と口の健康を取り上げます。

歯は、食べること、話すこと、笑うこと、そして毎日の元気にもつながっています。
歯は一生もの。本校の結果を一緒にみながらこれからも自分の歯を大切にしていきましょう。



本校のむし歯率……

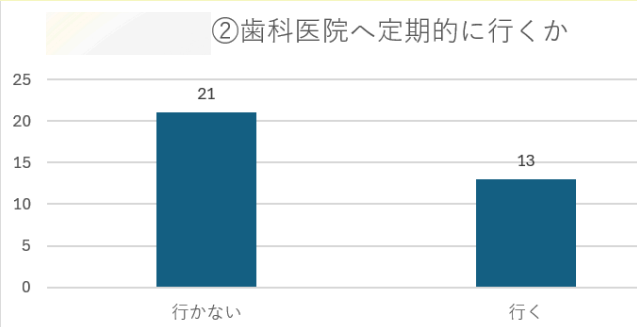
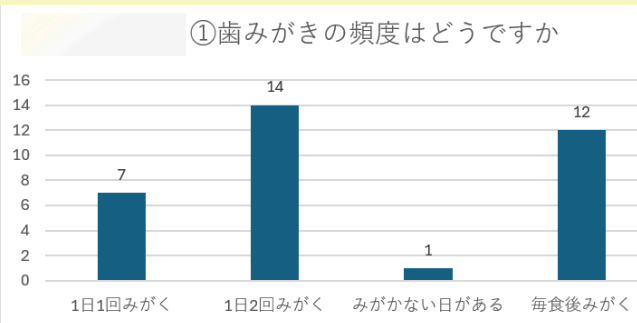


学年	性別	むし歯のある人の割合
1年	男子	67%
	女子	60%
2年	男子	0%
	女子	75%
3年	男子	50%
	女子	100%
4年	男子	40%
	女子	100%

歯科検診当日は、欠席者が4名いたため、全校生徒の割合ではありませんが、参考にしてください。

むし歯は、痛くなってからではなく、早めに受診することが大切です。

「まだ痛くないから大丈夫」と思っている、むし歯が進行していることがあります。また、歯石のケアや歯周病のチェックをおこなうためにも、**定期的に歯科医院で診てもらおう習慣**を少しずつ身につけていきましょう。今年の歯科検診をきっかけに、【問②歯科医院へ定期的に行くか】の回答が「行く」が「行かない」を上回るようにしましょう!



※アンケート回収数 34



歯は一生もの

未来の自分のために、**今、できること**



- 寝る前の歯みがきは特にていねいに
- 甘い飲み物をだらだら飲まない
- 歯ブラシは毛先が広がったら交換
- むし歯がある人は早めに受診
- 痛みがなくても検診結果を確認する

永久歯は、一度失うと元には戻りません。歯は、食べるためだけでなく、会話をする、表情をつくる、スポーツで力を入れるなど、さまざまな場面で使われています。毎日の歯みがき、だらだら食べをしないこと、定期的な受診は、未来の自分へのプレゼントです。

養護担当より



定通連体育大会、おつかれさまでした いちにちいっかん
～「きゃっきゃがくる」時こそ、一日一汗～



阿波弁

定通連体育大会では、選手として出場した人、応援した人、それぞれのガンバる姿がみられました。体を動かして汗をかくことは、体力づくりだけでなく、気分転換にもつながります。

先日、職員室で阿波弁の「きゃっきゃがくる」という言葉が話題になりました。「イライラする」「腹が立つ」「うんざりする」というような感覚を表す阿波弁です。(M先生も私も知りませんでした……!) そんな時こそ、一日一汗(いちにちいっかん)※O先生のお言葉。歩く、ストレッチをする、掃除をするなど、少し体を動かして、心の中のもやもやを汗とともに外に出していきましょう。

