

保健だより

令和元年10月 入間野中保健室



ラグビー日本、ベスト8!!

すごかったですね!!

チームでぶつかっていく姿と精神力に
日本中が感動しました。

ところで、ラグビーの強豪国、ニュージーランドに住んでいる人から聞いたお話。ニュージーランドでは、少しの風邪では病院へは行かないそうです。なぜなら、暖かくして、ゆっくり寝て休めば、自然治癒力で治るからだそうです。

でも、虫歯ができれば、すぐに医者に行くそうです。それは、風邪と違って、虫歯は治らないから。そして、そのままにしていると、どんどん悪化するからだそうです。

みなさんは、どうですか？

日本は、すぐ近くにお医者さんがたくさんあるし、狭山市では中学3年生の3月31日までは、こども医療費という制度があり、無料で受診することができます。

もし、歯科健診で見つかった虫歯をそのままにしている人がいたら、早めにお医者さんに見てもらって治療をすすめてくださいね!

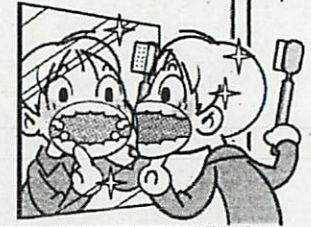
また、歯科健診で「虫歯はありません」と言われた人も、口の中をのぞいて見てください。歯が茶色や黒くなっているところがあったら虫歯かもしれません。歯医者さんで確認してもらってくださいね。

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか?
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!



入間野中学校では、いままでに1本も虫歯になったことがない人が(永久歯)

1年生	124人		
2年生	99人	合計	308人
3年生	85人		もいます。すごいですね!

来年の歯科健診で「虫歯ができちゃった～」とならないように、しっかり歯みがきをして「いい歯」を守ってくださいね!

今、虫歯がある49人の人は、早めに治療をくださいね。

「スマホ・ゲーム・パソコンの時間を減らそうキャンペーン」

2学期中間テスト前に実施したキャンペーンの結果です。

★キャンペーン前・・・6月に実施

★1学期・・・1学期期末テスト前

★2学期・・・2学期中間テスト前

全体的に、キャンペーン前から比べると、大幅に減っています。
良い傾向ですね！！

次に学年ごとに見ていきましょう。

1年生・・・1学期よりも1時間未満の人が減り、1～2時間の人が増えてしまっています。残念！

2年生・・・1学期よりも1時間未満の人が増えています。そして、1～2時間の人と、2時間以上の人が減っています。
良い傾向ですね！

3年生・・・1学期よりも1時間未満の人が増えています。そして、1～2時間の人も減っています。
しかし、残念ながら2時間以上の人が増えています。

2学期の期末テスト前は、

1時間未満の人が増えるようにがんばりましょう！

キャンペーン結果

