

ほけんだより



令和6年6月

歯肉炎は自分で治せる！？

「先生、歯肉炎は自分で治せるんですか？」

先日保健室前の掲示を見ていた生徒が質問してくれました。

今回の歯科検診では、お知らせの「歯肉炎Ⅰ」まではいかなかったものの、歯肉が少し赤みを帯びた軽い歯肉炎の人がとても多いという結果でした。軽い歯肉炎は自分で治せて、治る過程も自分で観察しやすいとっても良い健康教材だと私は思っています。

自分の歯肉を観察してみよう

今回の歯科検診で、むし歯が多い場所のトップ2は、いずれも左下奥歯でした。むし歯が多いということは磨き残しが多い場所ということですね。

他にも  の場所は3大唾液腺の出口に近い場所で歯石がつきやすい場所だとされています。以下の①～④のうち1つでも当てはまると歯肉炎です。

- ① 色…赤っぱい
- ② 形…丸く厚みをもち膨らんでいる
- ③ 感触…ぶよぶよしている
- ④ 指で軽く押したり歯磨きなどの軽い刺激で出血する。



自分の歯肉をチェックして、磨き残しのありそうな場所を細かく磨いて、歯肉炎の改善に取り組みましょう！

風邪の人が増えています

先週くらいから、咳や発熱等で欠席する人や健康観察で風邪症状を訴える人が増えています。県内では手足口病警報が出たり、三次市内の高校などではコロナで学級閉鎖になるなどしているようで感染症にも注意が必要です。咳が出る人はマスクを着用しましょう。

期末試験1週間前で、夜遅くまで頑張っている人もいます。試験でもクラブ試合等でも日頃の成果が発揮できるよう睡眠・栄養をしっかり取り、免疫力を高めておきましょう。

生活保健委員会

6月10日に花植えボランティアの方々が花植えをしてくださいました。

生活保健委員会を中心に進め、本校の生徒、地域の小学生や高校生、民生委員さん合わせて約60人でダリア、マリーゴールド 200 鉢分を一緒に植えました。先日は植えた花を吉舎がもっと花いっぱい笑顔いっぱいになるよう願って生活保健委員会が八幡小学校、敷地保育所へ届けに行きました。

