平成２５年６月１４日

6がつ ほけんだより

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室

第４号

いよいよ来週は期末テストです！１年生は初めてのテストに少し緊張しているのではないでしょうか？何度も言うようですが、何をするにも体調管理が大切です。テストを受ける時だってそうです。テスト前日に徹夜で勉強するのではなく、計画的にコツコツと勉強できるといいですね。

テスト前日は・・・？

・きちんと寝ましょう。寝ている間、脳は、記憶の整理をします。特に午後 10 時～午前２時の間は、睡眠のゴールデンタイムと言われ、一番記憶の定着がしやすい時間でもあります。（成長ホルモンが一番出る時間帯でもあります！！）

テスト当日は・・・？

・朝ごはんをしっかり食べましょう。脳のエネルギー源を補給しなければ頭は働きません！また、よく噛むことは脳の活性化にもつながります。
・朝、ゆっくりとトイレに入る時間を作りましょう。

当日は万全の体調でベストをつくしましょう！

6/14（金）～フッ素洗口が始まりました！

今年度も毎週金曜日、朝学活の時間にフッ素洗口を実施します。保健委員会が中心となって準備・実施・片付けをしてくれます。１年生も全員が小学生からやってきているようで、やり方はよく知っているようです。フッ素というと「まずい。」「気持ち悪い。」という声を耳にしますが、むし歯予防のための大切な取り組みの一つです。みんなで実施できる中学生のうちに、しっかりと取り組んでいきましょう！

6月はむし歯予防月間です！

そこで…

6/24（月）～7/5（金）までの間、

歯みがき指導を行います！

1年生は、むし歯のある人が目立ちます。また、歯垢・歯石の付着、歯肉の炎症などの結果も他の学年よりも多かったです。１年生は乳歯と永久歯が生え替わっている途中の人が多く、歯みがきが難しい時期です。特に、奥から２番目の歯（第１大臼歯）、一番奥の歯（第２大臼歯）が生えたての頃は、背が低いために磨き残しができやすく、むし歯になりやすいです。この歯がむし歯だった人、処置をした跡がある人はクラスの半分近くいました。今回は、正しい歯の磨き方（特に奥歯の磨き方）について学習します。

2年生は、歯垢や歯石が付いている人やＧＯ（歯肉炎要観察者）が目立ちます。歯と歯の境目や歯ぐきとの境目など、みがきにくい所にきちんと歯ブラシが当たっていない可能性があります。歯みがき指導では、自分のみがき方の癖を知り、みがきにくい所を工夫してみがく方法について学びます。毛先が開いた歯ブラシでは、歯や歯ぐきにきちんと毛先を当てることはできないので、歯ブラシ点検と、歯ブラシの当て方についても学習します。

3年生は、歯垢や歯石がついていたり歯肉の炎症がある人が目立ちます。また、ＣＯ（むし歯予備軍）やむし歯を指摘された人もいました。歯石をそのままにしておくと、歯肉炎の悪化をまねいたり、むし歯になりやすい状態となってしまいます。歯石は、歯垢が石灰化したものです。歯垢は歯ブラシで取れますが、歯石になってしまうと歯医者さんでしか取り除くことはできません。石灰化する前に、しっかりと歯垢を落とすことが大切です。歯みがき指導では、デンタルフロスを使って、歯垢を落とす方法を学習します。

◇◇歯みがき指導のやり方◇◇

1） 給食時間の終わり５分前に、養護教諭が説明を行う。
2） ごちそうさまが終わったら、給食当番以外の生徒は歯みがきセットを準備し、席に座って待つ。当番の生徒は速やかに片づけを行う。
3） 全員そろったら、席に座ったまま歯みがきを開始する（磨き方の確認をするため、歯磨き粉は付けずに磨く）。養護教諭が一人一人の磨き方をチェックする。
4） うがいをして昼休みに入る。

歯みがきセットの準備をお願いします！