

こもれび



歯と口の健康について考えよう！

6月になりました。6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。日頃の歯磨きや噛むことの大切さを見直し、歯と口の健康について考えるきっかけにしてみましょう！

8020運動

一生を共に歩む自分の歯

源頼朝も口腔ケアをしていれば…

1192年、源頼朝は鎌倉幕府を開きました。その後独裁政権を進めてきた頼朝でしたが、1198年に落馬して体調を崩し、1199年に死亡しました。

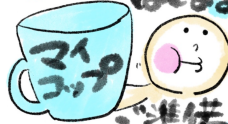
死因については諸説ありますが、最も有力な説が誤嚥性(ごえんせい)肺炎によるものです。誤嚥性肺炎とは、本来、空気が通る気道に誤って水や食べ物が入ることで起こる肺炎のことです。水や食べ物に付いている口の中の菌は、肺炎を引き起こす主な原因となっています。

むし歯や歯周病などの口の中の病気を悪化させることは、全身の病気につながります。

頼朝もこの時代に適切な口腔ケアをしていたら、歴史が変わっていたかもしれません。



フッ化物洗口



準備を

毎週水曜日の給食後に実施します。

フッ化物洗口で、歯を強化し、むし歯予防につなげていきましょう！

「よく噛むこと」ってなぜ大切？

毎日、自分の歯で美味しく噛めることは、全身の健康につながっています。

ひみこの歯が

人生100年時代。毎日健康に楽しく生きるために、今からしっかりと噛む習慣を身につけていきましょう！

この歯が



が

い

い

ぜ

まん予防
かくの発達
とば発音
はっきり
うの発達
の病気
予防
ん予防
ちょうの働き
を良くする
んしんの体力向上
力を出し切れる

一口30回
チャレンジ！

小児生活習慣病予防健診のお知らせ



日時 2021年6月14日(月) 8:45~

対象 1年生と3年生の希望者

※4月に希望を取っています。希望の有無を変更したい場合は、養護教諭までお早めにお知らせください。

検査内容

- ①血圧測定
- ②血液検査 脂質検査(総コレステロール・HDL・LDL)
貧血検査(赤血球・血色素・ヘマトクリット)
糖尿病検査(HbA1c)
※糖尿病検査は中3のみ

健診の採血について不安な気持ちがある・採血に時間がかかる・貧血になりやすい生徒は、あらかじめご相談いただくと助かります。

また広い会場で距離を保ちながら実施するなど、コロナ対策にも力を入れて実施していきます。

ご不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡ください。



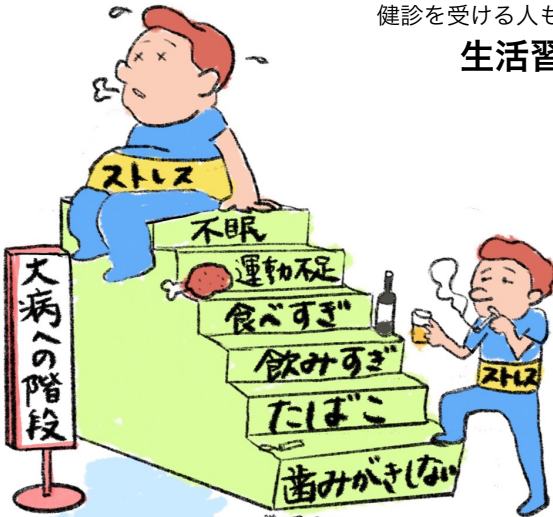
健診を受ける人も受けない人も読んでほしい!

生活習慣病は予防が重要な病気です

生活習慣病ってどんな病気だろう?

- ①脂質異常症(ドロドロ血液)
- ②高血圧(カチカチ血管)
- ③糖尿病(ベタベタ血液)
- ④貧血(フラフラ身体)
- ⑤肥満(①~④の病気の主な原因になりやすい)

食べ物や飲み物、睡眠、運動習慣、休養などの生活習慣の乱れにより①~⑤が起きる。それが積み重なって、もっと大きな病気(脳梗塞や心筋梗塞、脂肪肝など)につながっていくことを指す。



生活習慣は、日々の積み重ね。自分の生活を振り返って、中学生の今から健康的な生活習慣を身につけてくださいね!