

2018.6.1

平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室

今月の健康目標：健康診断の結果から自分の身体を見つめよう
歯を大切にしよう

体育祭の集団演技練習が始まっています。中学1年生から高校3年生までが同じダンスを踊りますが、体力やダンスが得意かどうかなどは、一人一人差があります。お互いに「大丈夫？」と声をかけ合いながら、無理のないように練習を進めましょう。みんなが「よかった！」と思える体育祭当日を迎えられますように。

★今月の保健行事★

6/25 (月)

夏期活動前健康相談

6/11 (月) ~ 15 (金)

健康調査回収予定

健康診断 結果をこれからに生かそう!



歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

歯みがきのコツは裏面を見てね!

視力検査の結果は?

■B (0.9~0.7)

■念のため眼科を受診しよう

■C (0.6~0.3)

■早めに眼科を受診しよう
■専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

■D (0.2以下)

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう

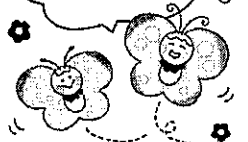


A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

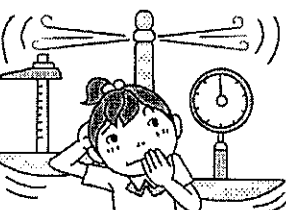
健康診断 何も問題がなかった人

『受診のおすすめ』を特にもらわなかった人も、健康診断の結果をおうちの人と一緒に確認しましょう。自分の成長を実感したり、ふだんの生活を振り返るきっかけにしてもらいたいと思います。

油断をせずに、これからもいい習慣を続けてください。



身体測定の結果は?



肥満だった

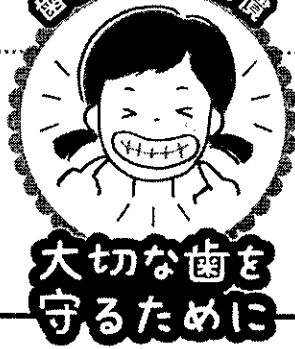
今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない

肥満ややせではなかった人もバランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

6月4日~10日

歯と口の健康習慣



歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

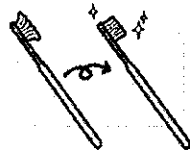
異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。



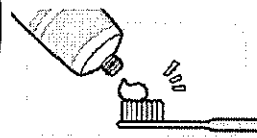
歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

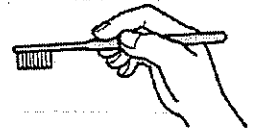
毛先がひろがっていたら 替えましょう

歯みがき粉のつけ方



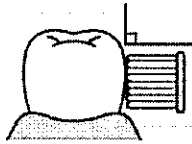
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



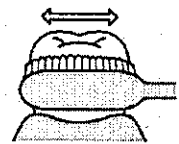
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

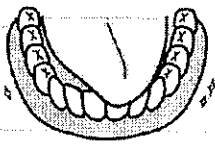
みがく時には



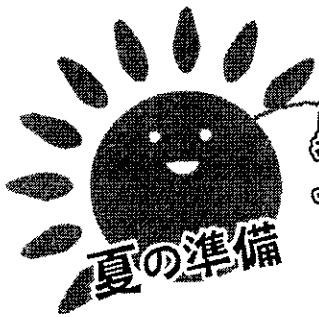
1本1本ていねいに

101本につき20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう



暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！

おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

未来の自分のために めざせ8020

80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが8020。歯が20本以上あれば、よく噛める！つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。

平成28年度の厚生労働省の調査では、8020達成者は51.2%（75歳以上、85歳未満の数値から推計）。なんと2人に1人は達成できています。みなさんもこの波に乗れますように。そのためには、今日から「毎日の

ていねいなケア」をがんばりましょう。

歯を残したいのはどうして？

