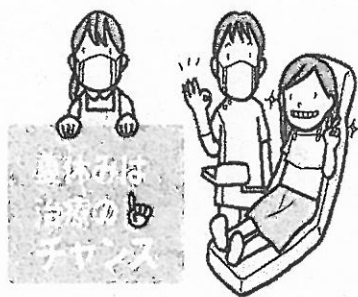
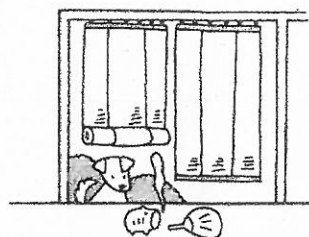


ほけんだより 7月

令和元年7月11日
鶴ヶ島中学校保健室



令和最初の夏休み！！

「マイナビティーンズ」が『2019年上半期ティーンが選ぶトレンドランキング』を発表しました。コトバ編の1位は、「令和最初の〇〇」でした。みなさんには、令和最初の夏休みが有意義なものになるように体調管理に気をつけて過ごしてほしいと思います。特に、夏風邪、熱中症です。また、勉強効率を上げるためにも規則正しい生活は不可欠です。学校は休みとなりますが、夜更かしや朝寝坊をしすぎないようにし、1日3食「栄養バランスのとれた食事」をしてくださいね。

スポーツ振興センターの手続きがまだの方はいませんか？

学校の管理下でのけがは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。（夏休み中の部活動も対象です）以下の留意事項をお読みいただき、対象となるけがをした場合は書類をお渡しするので、学校へご連絡ください。

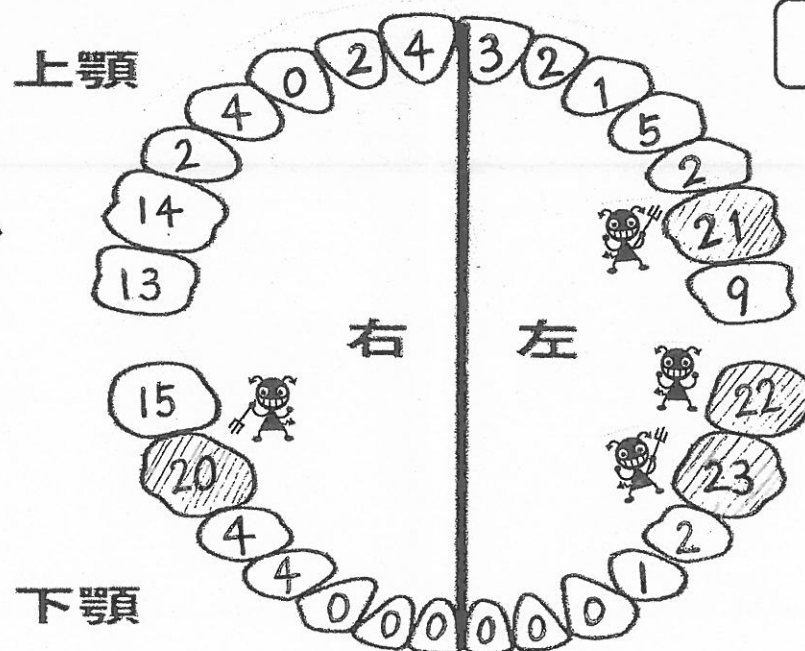
《留意事項》

- ・初診から治癒までの医療費が5000円以上の場合。（保険証使用で1500円以上）
- ・事故から2年以内である。（2年以内に請求を行わないと時効となります。）
- ・保険外診療は対象外です。
- ・子ども医療費との併用不可です。医療費が5000円に満たなかった場合には子ども医療費をご利用ください。

鶴中生の「むし歯地図」を作ってみました！！

前歯を上下で比較すると上の前歯のむし歯が多いことがわかります。特に前歯の裏側は鏡で確認することが難しく、磨き残しに気が付かないことが原因かもしれません。いつもより時間をかけて丁寧に磨くように心がけましょう。甘い飲み物の飲みすぎにも注意が必要です。

歯科健診でむし歯があった人もなかった人もこの「むし歯地図」をみてこれからの歯磨きの参考にしてください！！



この数字は、むし歯があった人数を表しています。

全体を比較すると奥歯にむし歯がある人が多いことがわかります。6月に実施したアンケートでも磨きにくい場所ランキング1位は奥歯でした。磨きにくく、汚れが詰まりやすいのが奥歯の特徴です。歯ブラシの先を使って、小刻みにいろいろな方向に歯ブラシを動かすことでしっかりと汚れをき出しましょう。