

# ほけんだより6月

東京都立中野工業高等学校  
令和3年6月9日発行

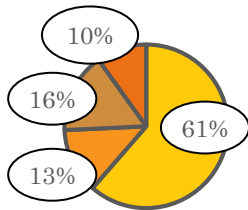
暑い中頑張った体育祭が終わり、梅雨の季節が近づいてきました。梅雨時は、じめじめとした蒸し暑い日が続いたと思ったら急にひんやり肌寒くなることもあります。各自服装を調節して、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。



## ◎歯科検診結果のお知らせを配布します◎

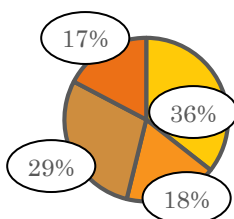
5月13日と5月20日に実施した歯科検診結果を本日配布します。「受診のお勧め」の欄に丸のあった生徒は、新型コロナウイルス感染症が落ち着き次第、用紙を持って歯科医に詳しく診てもらってください。受診をしたら用紙に結果を記入してもらい、保健室に提出しましょう。

### 歯の状態 1年生



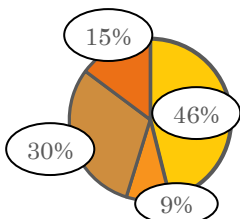
- むし歯なし
- むし歯あり
- 処置完了
- 要観察歯あり

### 歯の状態 2年生



- むし歯なし
- むし歯あり
- 処置完了
- 要観察歯あり

### 歯の状態 3年生



- むし歯なし
- むし歯あり
- 処置完了
- 要観察歯あり

### 【学年別、歯の状態と歯肉の状態】

←左のグラフは、むし歯がない人とある人の割合を表しています。

【むし歯なし】今までに一度もむし歯になっていない人

【処置完了】むし歯になったことがあるけれど、歯医者さんで治療を終えた人

【むし歯あり】今むし歯がある人

【要観察歯あり】むし歯になりそうな歯がある人

→右のグラフは、歯肉（歯茎）の異常の有無の割合を表しています。

【異常なし】健康な歯茎の人

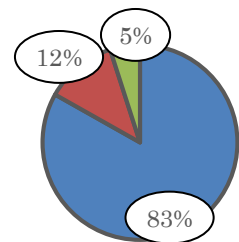
【要観察】少し歯茎が腫れている人

【要受診】歯茎が腫れて治療が必要な人

受診の必要な人がしっかりと治療をして、健康な人の割合が増えることを期待しています！

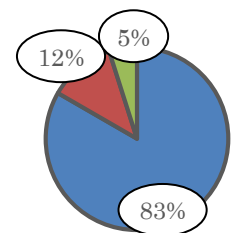


### 歯肉の状態 1年生



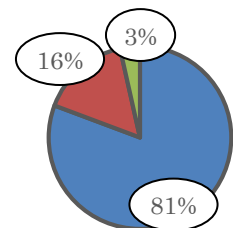
- 異常なし
- 要観察
- 要受診

### 歯肉の状態 2年生



- 異常なし
- 要観察
- 要受診

### 歯肉の状態 3年生



- 異常なし
- 要観察
- 要受診

## ◎歯と口を守る！唾液の働き◎

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



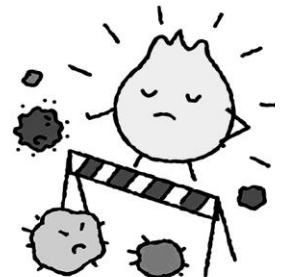
食べたものの  
消化を助ける



歯についた  
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を  
中和する



口の粘膜を  
ばい菌から守る

## ◎傘さし自転車運転は禁止です◎

これから梅雨に入り雨の日が続きますが、傘さし自転車運転は、道路交通法で禁止されています。自転車登校をしている生徒は、他の登校手段にするか、レインコートを着用しましょう。

また、雨の日の自転車走行はすべりやすく事故のリスクが高まります。レインコートを着用して自転車に乗る場合は、普段よりも速度を落とし、慎重に運転するようところがけましょう。



## ◎水泳の授業が始まります◎

もうすぐ1・2年生は水泳の授業が始まります。楽しく安全に実施できるよう体調管理をしっかりと行いましょう。

持病等で医師から水泳の授業を控えるよう指示されている場合には、早めに担任・体育科教員・養護教諭にお知らせください。(年度当初に相談済みまたは診断書や学校生活管理指導表を提出している場合は、改めて報告していただくことなく結構です。)



### 泳ぐ前の大切な準備



てあし つめ  
手足の爪を  
切っておく



まえ ひは  
前の日は  
早く寝る



あさ  
朝ごはんを  
きちんと食べる



たいそう  
体操を  
しっかり行う