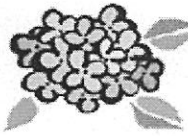



# 江工保健部便り

2019/6/3 NO. 3  
江津工業高等学校 保健部



スクールカウンセラー来校日  
6月3日(月) 17日(月)

\* 県総体が終わりました。大会に出場した生徒のみなさん、本当にお疲れ様でした。総体報告会を区切りに3年生は自分の進路実現に向けて、1・2年生は新しいチームでの勝利に向けて、日々の努力を積み重ねていきましょう。

\* 来週12日には本校の伝統行事 第36回レガッタ大会 が計画されています。1年生ははじめての体験なので不安もあるとは思いますが、高校生活のよい思い出になる行事です。慣れない江の川での活動なので、先生やボート部員さんの指示に従って、ルールを守って安全に活動しましょう。当日は一日屋外で過ごします。各自で天候に合わせた対策をお願いします。

## 晴天の場合

飲み物は多めに準備  
弁当は保冷バックで保管  
帽子・傘・大きめのタオル  
日焼け止め

## 曇天の場合

風が吹くと肌寒く感じる  
ときもあります。長袖の  
体操服は日焼け予防、虫  
よけにもなります。

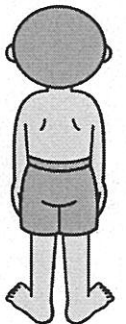
毎年、レガッタ大会では  
足の甲と手指の擦り傷が  
多いです。

\* 4月から始まった健康診断も内科検診のみとなりました。  
内科検診は次の予定で行います。

6月6日(木) AE3	内科検診
6月10日(月) MR3MR2	内科検診
6月17日(月) AE2	内科検診
6月20日(木) AE1MR1	内科検診

女子は体操服で受けます。

1年生は内科検診時に運  
動器のチェックをします。



\* 先日、目と歯口の健康診断結果のお知らせを全員に配りました。

視力は裸眼 または メガネやコンタクトを使用した視力が C (0.6以下) の人  
60名 (32.7%) に受診をすすめました。

歯口は むし歯のある人、歯石がある人、歯肉の状態が不良の人など、  
99名 (54.1%) に受診をすすめました。

たくさんの人に目・歯口の受診をすすめています。JR通学をしている人、部活動をしている人、資格取得の補習のある人など、なかなか受診に行くことができない生徒さんが多いと思います。しかし、放っておいても悪くなるばかりです。お家の方と相談して、期末試験や夏休み期間を利用して受診を考えてください。時間がないから放っておくのではなく、時間を作って早めに手当をお願いします。

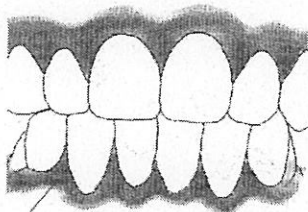
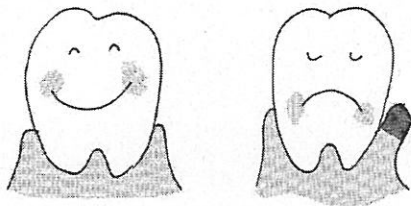
6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間です。今年のテーマは

「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

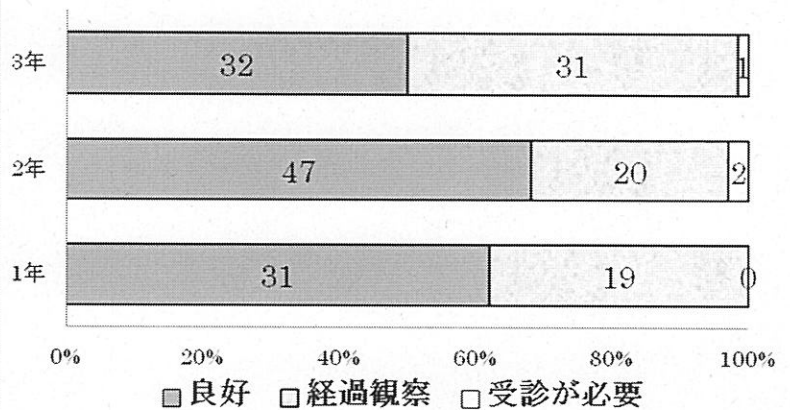


歯科検診の結果、年々むし歯のある人は減っています。しかし、反対に歯肉の状態に気をつけなければならない人《経過観察》が増えています。→ → →



歯の境目から3～5ミリのうすいピンク色の所が歯肉です。健康な歯肉はピンク色で、引きしまって張りがあります。

### 歯肉の状態



お知らせの紙に《経過観察》と書いてあった人は、鏡で歯肉を見てみましょう。歯肉が赤っぽく腫れてブヨブヨした感じになっていませんか。歯みがきすると出血しませんか。むし歯はなかなか見ることができませんが、歯肉は自分でチェックできます。歯肉は歯を支える大事な土台です。歯肉炎が悪化すると将来歯を失う原因につながります。まずはていねいに歯みがきをすることで歯肉炎は改善します。

### 健康な歯肉にするには

- \*だらだら食い、だらだら飲みをしない。  
規則正しい食生活をする。
- \*食べたら歯をみがく習慣をつける。
- \*ていねいに歯をみがく。



ゴシゴシ、強くみがくのではなく、歯と歯肉の境目を意識して、やさしく、ていねいにみがきましょう。

