

ほけんだより11が

寺尾中学校 保健室発行 おうちの方も一緒にお読みください

朝晩の冷え込みとともに冬の足音が近づいてきました。寒さに慣れていない季節の変わり目は体調管理が難しいですね。規則正しい生活を心掛けて免疫力を上げていきましょう。



引き続き

朝の健康観察をおねがいします。

最近、保健室に来室する生徒の中に、「昨日の夜から頭が痛くて…」、「朝、起きた時からさもちが悪くて…」というケースが増えています。登校前から体調を崩している場合は、登校しても授業を受けることは難しいです。「欠席したくない」「登校すれば何とかなるかも」という気持ちはわかりますが、まずは体調を万全にすることが最優先です。一日しっかり休養して、翌日からの体力をためておきましょう。また、引き続き、登校前の体温測定や体調チェックをよろしくお願ひします。

体温は？
睡眠は？
朝食は？

そのむし歯、

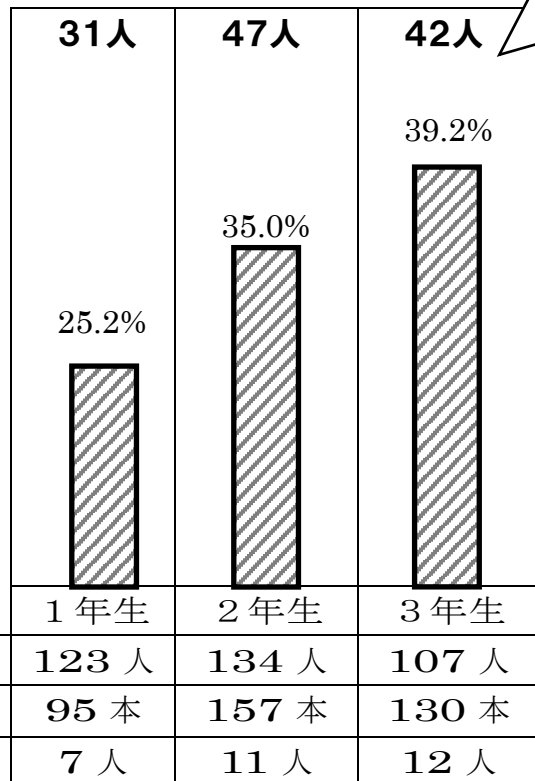
痛くなるまでそのままですか!?

ちょっと気になる、寺中生の歯と口の実態

10月27日に行われた歯科健診、受けた人全員に結果を返しましたが、どうでしたか？集計結果から心配な様子が明らかになりました。今回は、自分の歯や口のことを一緒に考えてみましょう。

学年が上がると割合が増えていくのは、その時に治療をせず、次の年に持ち越してしまう人が多いことも理由の1つです。

むし歯のある人数と全体の割合



歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

A	<input type="radio"/>
B	<input type="radio"/>
C	<input type="radio"/>

どこに○がついていましたか？

結果のお知らせの見方

- A・・・健康です、その調子!!
- B・・・一度、歯科医に相談するといいです
- C・・・必ず、歯科医に診てもらいましょう



てらおくん

先生、実は先週から奥歯が痛くてガマンできなくなっています。むし歯だと思うんですが、歯科医院にいかなくても治る方法ってありますか？痛み止め薬とか効きますか？

保健の先生

むし歯で痛みを我慢するのは辛いよね。むし歯は歯科医院で治療してもらわないと治らないのよ。むし歯が自然に治るとか痛みが薬ですと消えるとかはないからこの機会に必ず歯科医院で治してもらいましょう。痛みが出てから治療するのでは長期間かかることもあるから、学校の健診でむし歯があったら痛む前に歯医者さんに相談しましょう。



てらおくん

やっぱり、歯科医院に行かないとダメなんですね。1年生の時からむし歯があるって分かっていただけで、痛くないからって2年くらい放置していました。もっと早く行っていればこんな痛い思いしなくて済んだのに、トホホ…。でも、歯科医院ってどうやって行ったらいいんですか？突然行っても大丈夫？小4で行ったのが最後だったかな。

保健の先生

歯医者さんは歯と口の専門家。むし歯の治療だけではなく、歯並びのことや上手な歯みがきの仕方なんかも相談できる強い見方です！予約制の歯科医院が多いので事前に電話で聞いてみたほうがよいね。今は感染防止対策をしっかりやっているので安心して通えますよ。まずは、お家の人に相談して早めに予約を取っていきましょう。



歯科医院へ行くときは…

①かかりたい病院に予約をします。

治療は1日で終わるとは限りません。おうちの人と相談して、通いやすい歯科医院を探しましょう。
※近くの歯科医院や場所が分からない時は保健室でも調べられます。

②持ち物を準備します。

- 保険証 こども医療受給者証(ピンク色のカード)
- 診察券(ある人) 歯科健診の結果のお知らせ
- その他、指示のあったもの(ハブラシなど)

③いよいよ受診へ

予約の時間に遅れないよう、余裕を持って行きましょう。都合が悪くなった時は早めに連絡しましょう。

● おうちのかたへ ●

先月の歯科健診の結果、むし歯罹患率の高さだけではなく、歯周病や歯肉炎になりやすい生徒が増えていることが明らかになりました。コロナ禍における生活環境の変化なども影響があるかもしれませんが、まずは自分の口の中に関心に向け、自分の歯は自分で守る態度を育てていくことが必要です。歯科医院で定期的にメンテナンスをしてもらうこともその1つと考えています。ご協力お願いします。