



令和3年11月8日(月)
佐世保市立大野中学校
保健室

さすがに朝晩は寒くなってきましたが、昼間はまだまだ暖かい日が続いています。

衣服を上手に調節し、体調管理に努めましょう。

さて、11月8日は「いい歯」の日です。
今年のみなさんの歯科検診結果を公開します。



1. う歯（むし歯）の有無について

学年	検査人数	う歯なし人数	う歯あり人数	治療済人数
1年	160	72	35	53
2年	189	112	37	40
3年	192	102	37	53
合計	541	286	109	146

う歯（むし歯）がある人に限ってみると、う歯がある人よりも治療済みのの方が多く、きちんと治療を受けている人が多いことが分かりました。

2. 歯ぐきの状態について

学年	検査人数	GO 軽度歯肉炎	G 歯肉炎	GO+G	
				人数	割合
1年	160	65	5	70	43.8%
2年	189	74	8	82	43.4% 中学1年時 28.2%
3年	192	72	7	79	41.1% 中学2年時 41.3%
合計	541	211	20	231	42.7%
		39.0%	3.7%		

う歯よりも、歯肉に問題がある人が多いようです。G（軽度ではない歯肉炎）の人もあります。
歯磨きの習慣はあるとしても、歯ブラシを細かく動かして、すみずみまで磨けているでしょうか？

～お知らせ①～ 歯科保健講話を開催します



歯を大切にする月間として、歯科保健講話を開催します。歯は一生もの。今年も学校歯科医の原田洋介先生（はらだデンタルケアクリニック院長）による自分の歯を健康的に維持するための貴重なお話です。楽しみにしててくださいね。

日時：11月17日(水) 5・6時間目（14時～）3年生は体育館、1・2年生はリモートで生中継

※ 3年生保護者のみ、体育館にて参観可能です。運動場を駐車場として開放します。

歯についての質問もどうぞ！

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、変更する場合があります。



～お知らせ②～ 保健室で視力検査ができます（希望者のみ）

最近視力が下がったなあ...いまの視力はどのくらいだろう？と気になっているみなさん。保健室で測定してみませんか？ただし、以下の約束のもとで実施します。

対象 自分の視力が気になっていて、^{たいきちゅう}待機中も感染症対策（マスク着用、大声で話さない等）ができる人

注意 ・具合の悪い人が休んでいるときは、実施しません。

・密を避けるため、学年ごとに期間を分けて実施します。

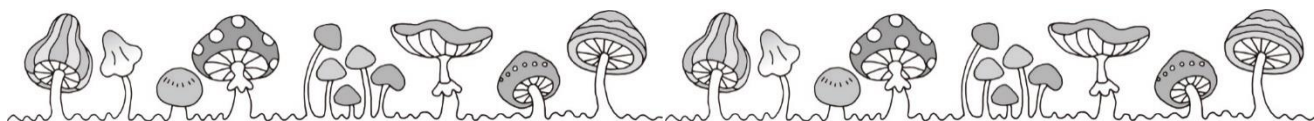
3年生：11月 8日（月）～11月12日（金） 昼休み

2年生：11月15日（月）～11月19日（金） 昼休み

1年生：11月22日（月）～11月26日（金） 昼休み



※視力の低下が気になる場合、まずは眼科を受診されることをおすすめします。



トイレの使い方を見直そう

基本中の基本です。確認してみましょう。



- ・和式トイレや男子トイレは一步前に出て使用する
- ・トイレ（やその周り）を汚してしまったら、トイレットペーパーで拭く
- ・洋式トイレはふたをして流す（細菌やウイルスの飛び散り防止）
- ・トイレットペーパーで遊ばない
- ・トイレの後は必ず^{せっけん}石鹸で手を洗う

みんなで使うトイレです。きれいに整ったトイレだと、みんなが気持ちよく使用できますね。
他の人のことも考えて、きれいに使いましょう。



きつと臭いウンチ選手権



どっちの人の
ウンチが臭い？

肉ばかり食べる人

VS

野菜も好きな人

ウンチをがまんしがちな人

VS

毎日快便の人

家でゲームばかりしている人

VS

外でよく運動する人

きつと臭いのは、肉食の人、がまんする人、ゲームばかりしている人のウンチです。臭い原因は、じつはどれも同じ。腸の中には善玉と悪玉の細菌がいて、悪玉菌が優勢になると、ウンチは臭くなります。悪玉菌の代表ウエルシュ菌などが腐敗臭を出すからです。ウンチが臭くなると、腸内で悪玉菌が増えている証拠。野菜も食べて、決まった時間にトイレに行き、適度に運動をして、善玉菌を増やしましょう。発酵食品を食べるのもおすすめ。

