

保健だより 11月

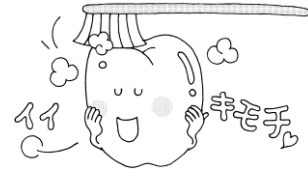
2020年11月9日
名護市立屋部中学校
保健室



いい歯の日は、「11(いい)8(歯)」の語呂合わせをもとに、1993(平成5年)年に、日本歯科医師会によって制定されました。いつまでも健康で丈夫な歯を保つためにも、毎日の歯みがきが大切です。

歯科検査の結果

(9月8日・11日実施)



	検査人数	むし歯なし	処置完了者	未処置者
1年	96人	53人	31人	12人
2年	88人	47人	20人	21人
3年	85人	47人	27人	11人
全体	269人	147人	78人	44人
%		54, 6%	29%	16, 4%

※風邪をひいたり熱をだした時には、自分の身体にそなわっている病気を治す力で元気になることができますが、むし歯は自分の力では治せません。放っておくと、ますますひどくなるばかりです。むし歯のあった人は、早めに治療しましょう

！ 見直そう
食習慣をよくない
「この歯で頑張ろう」

× 甘いものをとりすぎる
× ダラダラ食い(間食が多い)
× やわらかいものばかり食べる

イライラが爆発しそうになったら
6秒やりすごそう

数を数える(100から3ずつ引いていく等)
ゆっくり深呼吸をする
その場から離れる

100 97 94 91...

※怒りのピークは6秒で、それをやりすごせば冷静さを取り戻せると言われています。

マスクのつけ方・外し方・捨て方

つけ方 マスクで鼻と口の両方を確実ににおおひ、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



外し方 マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



捨て方 マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！

