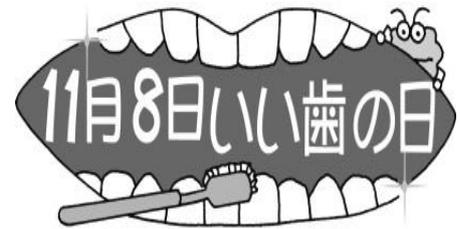
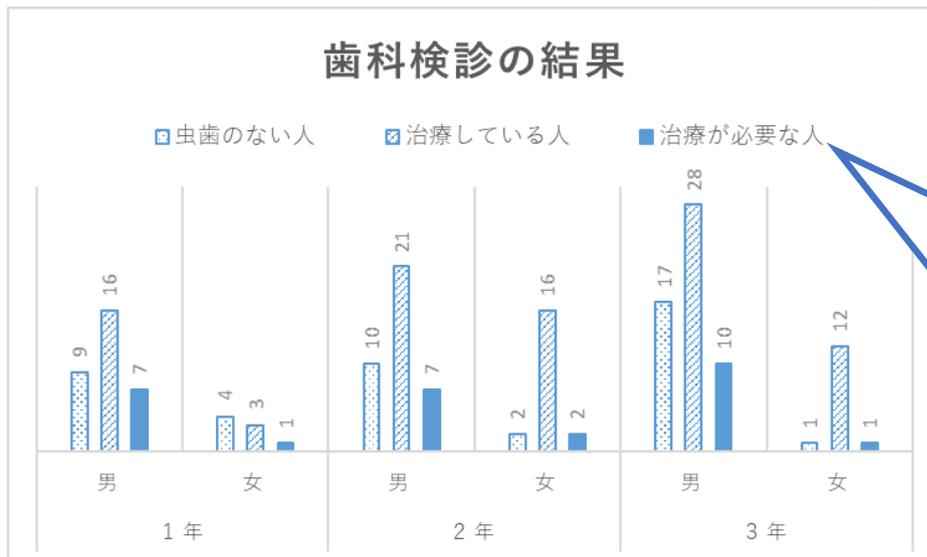


11月の保健目標  
気温に応じた体調管理を考えよう



## 歯科検診の結果



今年度の歯科検診で虫歯のない人、治療している人は全校で139名(83.2%)、治療が必要な人は、全校で28名(16.8%)でした。

## 歯科検診の結果で「CO」はありませんでしたか？

### CO（要観察歯）とは

虫歯とは判定できないが、初期の虫歯が疑われる歯のことをいいます。歯の噛み合わせの面など細かい溝が茶色っぽくなっていたり、歯の表面が白っぽくなっていたりします。そのまま放置しておくと、虫歯になる可能性が非常に高いため、ブラッシングや食べ物に気を付ける必要があります。それにより虫歯になるのを防いだり、遅らせたり、さらには再石灰化など健全な状態へ回復する場合があります。心配な場合は歯科医を受診して定期的な観察やブラッシング指導など相談してみましょう。

歯科検診結果は、夏休み前にお知らせを配付済みです。「自分にむし歯があるか分からない人」、あるけれども「何本あるか」「どんな状態か」忘れた人や、お知らせをなくした人は保健室に聞きに来て下さい。



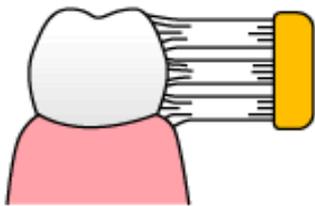
## ～歯科検診結果報告について～

むし歯は、自然に治ることはありません。高校生まで医療費の助成される市町村も増えています。振替休日や土日等に歯科を受診できるよう、まずは予約を取りましょう。治療が終わったら、受診報告書を提出してください。なくした人は、再発行するので、保健室に申し出て下さい。

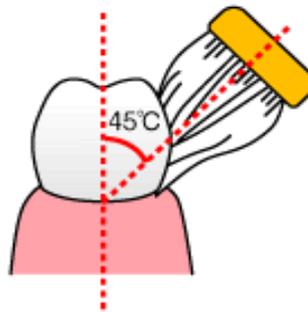


# 正しい歯の磨き方

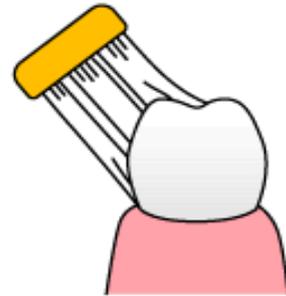
外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

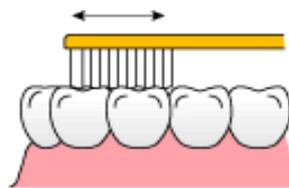


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

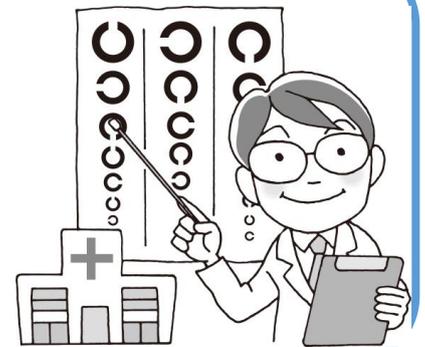
奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

## ～視力測定・眼科検診結果について～

受診が必要な人には、お知らせを配付済みです。  
 視力の低下は、日常生活に支障をきたす事につながります。  
視力検査がC・D判定の人、眼科検診で所見のあった人は、  
機会をみて、眼科を受診し、受診報告書を提出してください。  
 なくした人は、再発行するので、保健室に申し出てください。



## 低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



↑ 体温が上がると  
汗をかいて熱を逃がす

↓ 体温が下がると  
筋肉を震わせて熱をつくる

普段の体温が35℃台になると、  
免疫力が下がって  
カゼなどをひきやすくなります

## 低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。

