

# ほけんだより6月

平成29年6月5日  
猪苗代町立吾妻中学校  
発行責任者：大竹芳絵

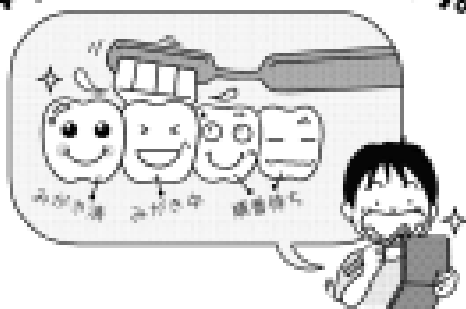
今週から冬服から夏服に「衣替え」になります。でも、実際は暑かったり肌寒かったりと気候・気温に変動がある時期です。汗をかく時期でもありますので、下着を着て来る、ハンカチやタオル、着替えを持ってくるなどの汗の始末や、規則正しい生活を心がけて体調管理をするようにしましょう。

6月の保健目標は、

『むし歯の予防、梅雨時の衛生』です。

## 歯と口の健康週間中です

1本、1本、みがいてあげよう。



6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて今週は、給食後の歯みがきの時間に生活委員がお手本となって、みがき残しのないように歯みがきの順番を指定しながら歯みがきを行います。

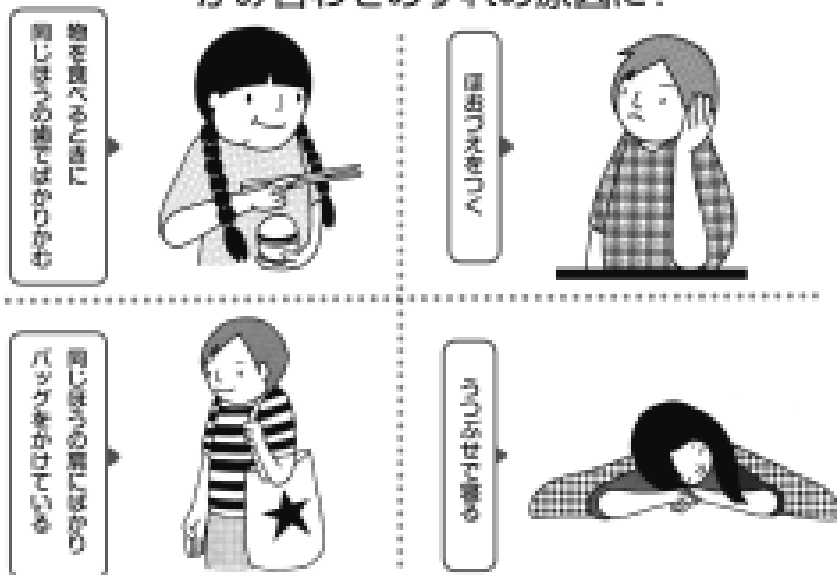
5月23日に歯科検診を実施した際は、事前に保健調査を実施し、日頃から気になっていることを検診時、直接学校歯科医の山添先生に質問し、一人一人ていねいにご指導いただきました。

今回むし歯があった人のほとんどは、2・3回通院すれば終了するそうです。中体連大会が終了したら、早めに受診しましょう。



### こんなクセ、ありませんか…？

かみ合わせのずれの原因に！



歯科検診で、あごに痛みがあったり、歯並びが気になると訴えたりした人の中には、かみ合わせの調整を勧められた人が多くみられました。

かみ合わせの悪さは、顎関節症や顔の表情のゆがみ、姿勢のゆがみを引き起こします。かみ合わせに影響する悪い癖に思い当たるものがあれば、直すようにしましょう。

