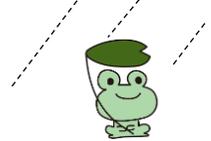


# ほけんだより 6月号



令和3年度  
竜一附属中



みなさん！初めての文化祭はいかがでしたか？新型コロナウイルス感染症の影響でこれまでとはちがう形での「白龍祭」でしたが、みなさんの心に残るものになったのではないのでしょうか。クラスの団結もますます強まることを願っています。



## 6月の保健行事



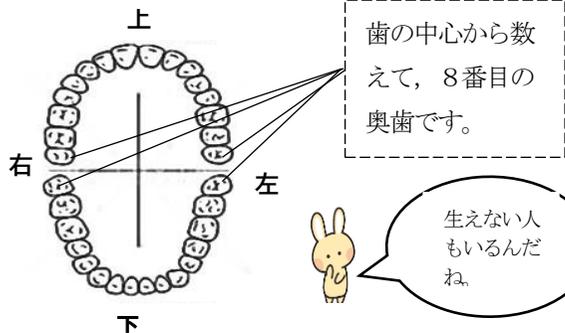
実施日	開始時刻	項目	対象	検査場所
6月8日(火)	8:30まで	尿検査②	第1回目もれ者 再検査者	教室で回収
6月17日(木)	8:30まで	尿検査③	第1・2回目もれ者 再検査者	保健室で回収
6月28日(月)	13:35~	内科検診	1・2年生	会議室

## 親知らずって何？

先日実施しました歯科検診の際に、「親知らずが気になる！」と言っていた人がいました。みなさんは親知らずって知っていますか？ちょっとお教えしますね。

### 親知らずとは？

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上下左右で計4本。個人差がありますが、10代後半～20代前半に生えることが多く、生えない人もいます。



### 抜いたほうがいいのか？

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によっては抜いた方が良いでしょう。

.....こんなときは抜くことも.....

- ◇ 横向きに埋まっている。
  - ◇ 親知らずや隣の歯が虫歯になった。
  - ◇ 歯の一部だけができていて、食べ物がよくつまる。
  - ◇ 歯ぐきのはれや痛みをくり返している。
- など



## 毎日しっかり歯みがき！

先日実施しました歯科検診の結果、附属中のみなさんはむし歯のある人はいませんでした。（治療済みの人はいます。）しかし、**要観察歯**という『歯みがきをきちんとしていないとむし歯になる恐れのある歯』がある人はいました。

**要観察歯**であってもしっかり歯みがきをすればむし歯にならなくて済みます。歯みがきの基本をおさえて毎日歯みがきをしてください。

ていねいにみがくのがポイント！

**基本**

毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんと当てる。

150～200gの軽い力でみがく。(毛先が広がらない位)

小さく(5～10mm)動かして1～2歯ずつみがく。

## 6月5日は世界環境デー

世界環境デー (World Environment Day) とは進行する環境問題などを改めて考え、地球環境を保護することを意識する日です。

始まりは、1972年6月5日に開催された『国連人間環境会議』にさかのぼります。ストックホルムで開かれた環境会議にて国連

が世界環境デーを制定したそうです。国際デーの1つですが、日本では環境基本法により環境の日と定められています。

今年の世界環境デーは、『生態系の回復』がテーマです。興味のある人は色々調べてみると面白いと思いますよ。



うめぼし

### 梅雨に食べよう梅干し

天候が不安定な梅雨時には、「梅干し」がおすすめです。梅干しに豊富に含まれる**クエン酸**は体の代謝を促し、おなかの調子を整え、免疫力を高めてくれます。また、梅干しの**塩分**はからだをシャキッと引き締めくれる効果もあります。その上、梅干しには強力な**殺菌作用**もあり食中毒のおこりやすい季節にはもってこいの食べ物です。

梅干しは昔から食用として、また薬用として用いられてきた優れたものです。みなさんの中にはちょっと苦手だと感じる人もいるかもしれませんが、そんな優れた食品の梅干しを毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。