

す ま い る



No. 3 / R2 年 6 月 2 日 /

明健中 学校 保健室

校庭から生徒たちの元気な声が聞こえてきます。学校では当たり前前の光景ですが、生徒の姿を見たり、声が聞こえてきたり・・・あらためて幸せを感じています。

★★★今後の健康診断予定 ★★★

『眼科検診』『心電図検査』の日程が決まりましたのでお知らせいたします。

項目	月日	曜日	対象学年	内容・注意点
内科検診	未定		3年	※服装は、学校指定のTシャツとハーフパンツ
			2年	
			1年	
歯科検診	6月9日	火	3年	※朝食後の歯磨きを忘れない
	6月17日	水	2年	
	6月24日	水	1年	
眼科検診	6月29日	月	全学年	※朝の洗顔（目）の清潔に努める ※前髪が目にかからないようにする
耳鼻科検診	未定		1年	
心電図検査	6月26日	金	1年	※服装は、学校指定のTシャツとハーフパンツ
尿検査	一次	6月16日	火	※容器は前日に配付 ※検査当日の朝、起きてすぐの尿を提出 ※容器の番号が消えないように注意してください
	追加・二次	6月30日	火	
	二次	7月14日	火	

◆◆◆気温も湿度も高くなってきています◆◆◆

爪の中にはバイキンいっぱい!

爪を短く切っておこう

体操服もこまめに洗おう

ジメジメ 梅雨 だからこそ意識しよう

清潔習慣

汗やよごれも毎日流そう

下着やハンカチ、毎日洗おう

パンツも洗おう

保護者の方へ

毎朝の検温ありがとうございます。引き続き、検温と咳症状の有無の確認をお願いします。土日に部活動がある場合は、『健康観察記録表』を持参することになります。

また、次の点につきましても確認をお願いします。

- 体のだるさはないか
- 頭痛腹痛はないか
- 下痢はしていないか

※体調不良の際は、学校へご相談ください。

★6月の保健目標★

歯の健康を考えよう

むし歯予防は、夜、寝る前の歯みがきが大事です。さらに中学生は、歯周病や口臭予防のため、朝昼晩の歯みがきの習慣をつけたいですね。学校用の歯ブラシの準備も忘れずに。

食べたら、みがく

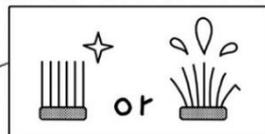


歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

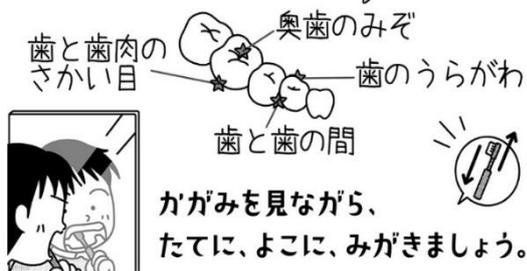


毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



🦷 歯周病とは?

歯垢(プラーク=細菌のかたまり)によって起こる病気で、歯肉(歯ぐき)の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ(歯周ポケット)が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨(歯槽骨)はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる