

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和5年6月1日

♡♡♡6月2日(金)に内科検診があります♡♡♡

☆内科検診では、心臓や肺の音を聞いたり、骨や皮膚、背骨の状態などを調べます。

◎校医の先生は新田先生(新田内科クリニック)です。

- 1 日時・対象学年 6月2日(金) 13:30 開始 保健室
- 1年 1組男女→2組女男→3年男女
2年 1組女男→2組男女
3年 1組女男→2組男女



- 2 服装 体操着・ハーフパンツ *当日はジャージ登校です!!
- 3 場所 保健室
- 4 流れ

- ①保健委員を先頭に男女別出席番号順に並ぶ。
②保健室入り口で手指消毒をしてから、保健室に入る。

☆聴診(①前)→②側わん症(1・3年のみ)の順番に診ていただく。

- ③検診後は自分の教室に入る前に手洗いをし、教室へ戻る。

*先生に診ていただく前に、名前・あいさつをはっきり言うこと!

終わったら…

ありがとうございました!

〇〇〇(名前)です。
お願いします!

とあいさつすること!

◎◎早めの受診をお願いします◎◎

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

- ① おうちの人に報告しましょう
- ② 早めに病院で診てもらいましょう



各健康診断では、受診の必要のある疾病について「健康診断の結果のお知らせ」を配付しています。多くの生徒の皆さんが早々に「受診報告書」を提出しています。ご家庭におかれましてはご協力ありがとうございます。受診・治療がまだという人は早めに病院へ行くようにしてください。また、「受診報告書」の提出も忘れずに…。

☆プリント、届いていますか?☆

健康診断関係のプリントを配る機会が多くなるこの時期ですが、保護者のもとへ届いておらず、保護者の方が知らなかったということがあられるようです。学校でも、プリント類は必ず保護者に渡すように指導をしていますが、ご家庭でも再確認していただくと助かります。連絡・報告すべきことを生徒自身が把握して、きちんと伝える力を身に付けることができるよう、ご協力をお願いいたします。

6月の保健目標：虫歯をなくそう！

は 歯みがきで健康な歯を ✨ ✨

6月の保健に関する話題と言えば、誰もが思い浮かべるのが「虫歯予防」ではないでしょうか？6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今年度の歯科健診では、虫歯のある生徒は11人（5.2%）歯肉炎がある生徒は9人（4.3%）、歯垢がついている生徒は30人（14.2%）顎関節や歯並びなどの経過観察が必要な生徒は2名（0.9%）という結果でした。

毎日、歯を磨いている人はほとんどだと思いますが、正確に磨くことができている人は少ないのかもしれない。自分の歯磨きについて見直してみましよう。



歯みがき



歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

歯周病予防



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう