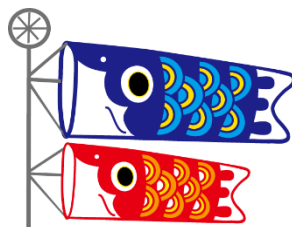


# ほけんだより



2022年 5月31日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 2



## 5月号

新学期が始まってから2ヶ月が過ぎようとしています。1年生は新しい環境には慣れましたか？今週末には合唱発表会があります。5月中旬を過ぎてから、日中は気温がぐっと上がってきています。体は気温の変化や、暑さにまだ慣れていないので体調を整えて学校生活を元気に送りましょう。

## 健康診断の日程

6月 6日(月)	眼科検診	全学年
7日(火)	耳鼻科検診	1年生、2年2組
	心臓検診(二次)	対象者のみ
13日(月)	耳鼻科検診	3年生、2年1組
30日(木)	歯科検診	2年生、1年1組

## 眼科検診(村井先生)

- メガネをしている人は、自分の順番になったら外してください。
- 目に髪がかからないように、結んでおくか、ピンでとめておくこと。



## 耳鼻科検診(西前先生)

◇ 診てもらう順番は、**右耳** → **左耳** → **鼻** → **のど** です。

- 検診までに**耳の掃除**をしておくこと。
- 耳に髪がかからないよう、耳が見えるように結んでおくか、ピンでとめておくこと。
- ◇ のどを診るときのみマスクを外します。



### 名札は必ずつけてきましょう!

5月12日におこなった歯科検診で名札をつけていない人が何人かいました。普段からも名札をきちんとつけましょう。

名札を忘れた人は、職員室に借りに来てください。



# 歯をみがこう



5月12日に3年生と1年2組だけ、歯科検診がありました。「歯磨きをがんばりましょう」「虫歯があるので歯医者に行きましょう」などといったような結果だった人は、お知らせのお手紙を渡しています。

学校医の先生は、



## 「歯磨きを制する者は受験を制する」



とおっしゃられていました。

毎日コツコツ歯磨きができている人は、勉強もコツコツできるだろうということです。歯磨きは、毎日の積み重ねが大切です。歯磨きをしないでいると、歯についての食べかすが歯の表面で固くなってしまったり、虫歯の菌が歯をけずってしまったったり、歯医者に行かないと治らないような状態になります。

## 歯磨きのポイント

①

毛先を歯と歯の間や、  
歯と歯ぐきの境目に、  
きちんとあてる



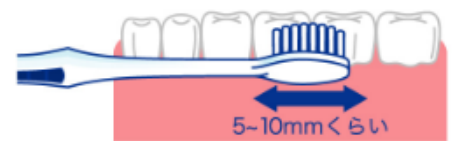
②

歯ブラシの毛先が広がら  
ないぐらいの強さでみが  
く (150~200g)



③

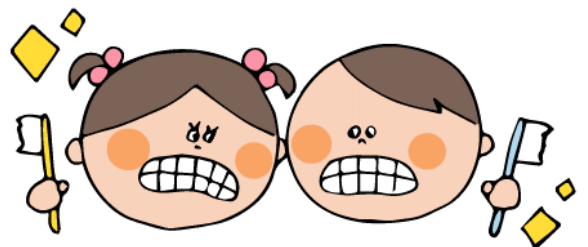
歯を一つ一つみがくよう  
に歯ブラシを動かす。  
(5~10mmくらい)



## 6月4日~10日は 歯と口の健康習慣

元々、日本医師会が虫歯の「む(6)し(4)」にちなんで、「虫歯予防デー」でした。色んな歴史をたどり、「歯と口の健康習慣」になっています。

この機会に、歯みがきのポイントを意識して、いつもよりていねいに歯みがきをしてみましょう



## 歯と口の健康週間