

# ほけんだより 6月号

城西中学校 保健室

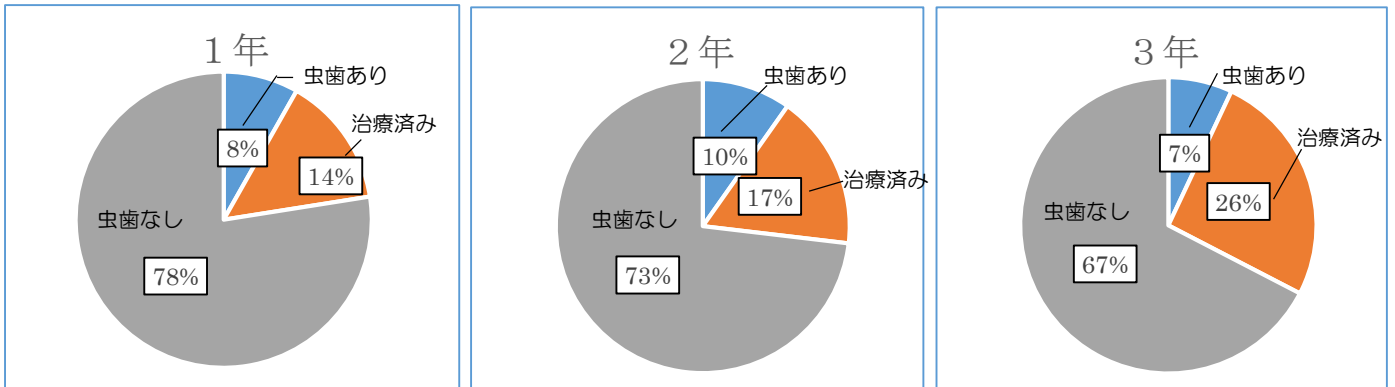
6月1日 No.4

文責 養護助教諭 原 華菜子

梅雨の時期になり、じめじめした日が続いていますね。雨の日の通学は、いつもより注意が必要です。雨や雨具で視界がみえづらくなり、車や自転車と衝突する危険性や、雨ですべりやすくなった路面で滑ってケガをする危険性など、さまざまな危険があります。雨の日は、時間に余裕を持って、しっかり周囲の安全を確認しながら通学をするようにしましょう。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣

5月に歯科検診を実施しました。虫歯のある生徒は、全体の10%程度でした。学校歯科医さんから、虫歯のある生徒は少ないが、上の前歯がしっかり磨けていない子が多いと言われました。歯垢がたまっていると虫歯や歯肉炎の原因になります。歯磨きをする際は、鏡を見て磨き残しがないか確認をしてみましょう。



### 歯磨きの3つのポイント

- ① 毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる。
- ② 150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく。
- ③ 小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2本ずつみがく）。



歯ブラシの交換のタイミングは1ヶ月です。毎月8日（歯）を歯ブラシ交換の日にする覚えやすいですよ。

### 6月の健康診断の予定

- |          |            |
|----------|------------|
| 6月 3日（木） | 尿検査二次      |
| 6月 8日（火） | 内科検診（1年生）  |
| 6月14日（月） | 尿検査二次（もれ者） |
| 6月15日（火） | 内科検診予備日    |
| 6月17日（木） | 心臓検診（1年生）  |

\*保護者の方へ\*

5月末に、歯科検診の結果を配付しました。「受診のおすすめ」の欄に〇がついている場合は、はやめに歯科でみてもらうことをおすすめします。なお、歯科受診後は、「歯科受診報告書」を学校へご提出ください。