

保健だより



H27. 4. 14 物部中学校 保健室 (No. 2)

新年度が始まり1週間が経ちました。1年生は中学校生活に慣れましたか？2、3年生はクラス替えがあり、新しいクラスには慣れましたか？新しい環境での生活で、疲れも出てくる時期です。また、4月は「花冷え」という言葉があるように、気温の変化の大きな時期です。最高気温が25℃を超えるような日もあれば、最低気温が5℃以下の肌寒い日もあります。急な気温の変化で体調を崩さないよう、気をつけて過ごしましょう。そのための基本は、早寝・早起き・朝ご飯です！！

4 / 16 (木) は歯科検診です

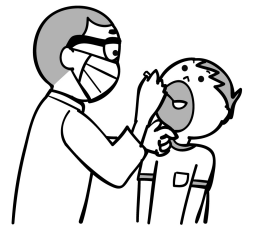


いよいよ明後日は歯科検診です。昨年むし歯があった人は歯医者に行って治しましたか？ または最近「あっ、むし歯かな？」と感じている人はいませんか？

歯科検診を受けて歯と口の健康について、学校歯科医の芳賀先生にみていただきます。

歯科検診を受けるにあたって・・・

- ・当日の朝、必ず歯磨きをしてから学校に来ましょう。
- ・自分の順番を待っている間は静かにしましょう。自分の順番が来たら、**自分の名前を言い**、元気に「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。
- ・検診時、大きな口をあけましょう。



歯科検診で使われる用語について・・・

☆A・B・C・D・E → 子どもの歯(乳歯)をあらわす。(前歯がA⇒奥歯がE)

☆1・2・3・4・5・6・7・8 → 大人の歯(永久歯)をあらわす。(前歯が1⇒奥歯が8)

☆C → むし歯をあらわす。

(Cは、英語で骨が壊れるという意味の単語(CARIES)の頭文字です。)

C = むし歯。治療が必要。

CO = 気を付けないとむし歯になりそうな歯。

O = 治療が終わっている歯。

☆G → 歯ぐきの様子をあらわす。

(Gは、英語で歯ぐきを意味する単語(GUM)の頭文字です。)

G = 治療が必要な歯周病がある人。

GO = 歯肉に軽い炎症がある人。丁寧にブラッシングして様子をみる必要がある。

O = 健康な歯ぐき。

ちょっと覚えて歯科検診を受けてみましょう。
C(むし歯)、G(歯周病)と言われた人は治療が必要です！



- ① 口の中に水を入れ、前歯を 3 回以上ぶくぶくする。
 - ② 右の奥歯を 3 回以上ぶくぶくする。
 - ③ 左の奥歯を 3 回以上ぶくぶくする。
- ① ② ③を 3 回くり返す。

毎月第一水曜日は衛生検査です

毎月第一水曜日に衛生検査を実施していきます。行事等の関係により、明日が今年度はじめの衛生検査です。しっかり準備して衛生習慣を身につけましょう。

◎ みなさんの爪はきちんと爪の役割を果たしていますか？

爪の役割って..？

- ① 指先に力を入れる時に支える
- ② かゆいところをかく
- ③ 指先を保護する



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり、自分でけがをしたりしてしまいます。きちんと爪を切って清潔・安全を心がけましょう。

※ ハンカチ・ティッシュも忘れずに！！

★あいさつしてますか？

あいさつで毎日気持ちよく過ごしましょう

