

# 保健だより



藤岡中学校

保健室

R 7. 6

新学期が始まり 2か月が経ちます。6月は雨が多く、ジメジメとした日が多く気分も落ち込みがちです。加えて、日中に25℃を超える日も多くなってきて暑さも厳しくなっています。今のうちに、暑熱順化を意識して、これからやってくる暑い夏を元気にすごせるようにしましょう。

## プールが始まります

- 前の日は早く寝ましたか？
- 体調はいいですか？
- 熱はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 爪は短くしてありますか？
- 準備運動はしっかりしましたか？

目・鼻・耳・皮膚の病気がある人は治療しておこう！

### 安心・安全な水泳授業のために気をつけること

衛生面から、水泳用キャップは必ず着用するようにしましょう。また、ゴーグルの着用もおすすめです。



タオルやゴーグルなど物の貸し借りはしません

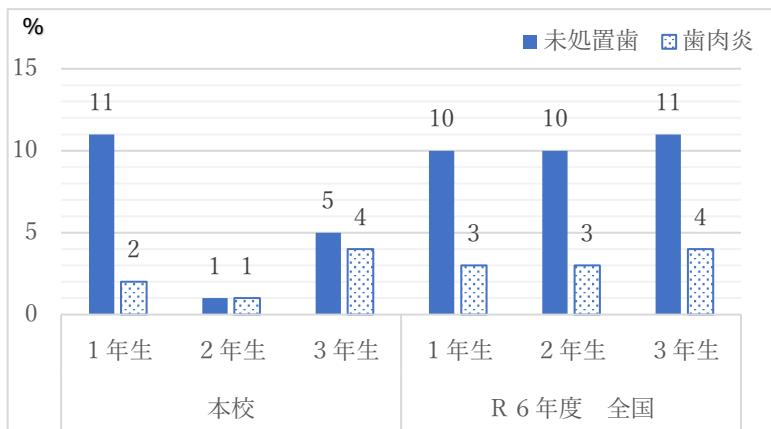
プールサイドは走りません



体調が悪くなったらすぐに相談します



## ～歯科検診の結果～



### 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



45°の角度であって、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

本校は、未処置歯の生徒の割合が全体でみると、全国と比較して少ない結果となりました。歯肉炎（G）の生徒の割合は少ないですが、歯肉炎の初期変化（G O）の生徒が、1年生7.8%、2年生7.2%、3年生7.8%と半数以上の生徒が、歯肉炎の初期段階でした。歯だけでなく、歯肉も健康でいられるように、歯磨きをする時に、歯と歯茎の間・歯と歯の間もしっかりと意識して磨いていきましょう。

保護者の方へ

健  
康  
診  
断  
の  
結  
果  
を  
お  
渡  
し  
し  
て  
い  
ま  
す



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。