



R6.6.20

No.4

奈半利中学校保健室

健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



☆ 今ある歯を大切にするために丁寧な歯磨きを心がけよう！

歯科検診の結果から奈半利中学校の生徒で「むし歯のある人＋むし歯になりそうな歯がある人」は**22人**でした。むし歯のある人は、お家の人と相談してできるだけ早めに歯医者で治療しましょう。むし歯になりそうな歯がある人は、おやつを食べ方や歯磨きの仕方に気を付けましょう。むし歯の進行状況を歯医者で診てもらうことをお勧めします。また、今回むし歯の見つからなかった人も、歯の健康をチェックするために、定期的に歯医者で診てもらいましょう。

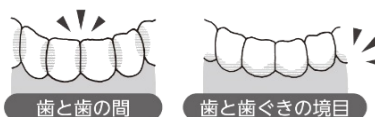
歯垢や歯肉の欄にチェックがあった人は、歯周病の予備軍です。歯磨きをせずに眠ったり、歯磨きをしていても歯ブラシをくわえているだけ、歯の表面をなでているだけになっていませんか？もう一度歯磨きの仕方を見直してみましょう！

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊
秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守って下さいね。★



高知県も梅雨入りし、雨が降り続いたり、晴れの日もあつたりと天気が安定せず体のスイッチも入れづらいですね。また、雨が多く湿気の多いこの時期は、ウイルスが繁殖しやすい時期です。食中毒や夏風邪にならない為にも衛生面に十分注意しましょう。

～生活習慣調査を行います！～

新しい環境にもすっかり慣れ、気も緩み始めたという人も多いのではないのでしょうか？特にスマホやタブレット、ゲームなどメディアの使用時間が長く睡眠時間が不足している人はこの機会に自分の生活を振り返り、生活習慣を整えましょう！

◇取り組み期間：6月21日（金）～27日（木）の7日間 ※最終記入日28日（金）

◇目的：1週間の記録を残すことで自分の生活習慣を振り返るきっかけとする。

期末テストに向けて、生活習慣を整える。

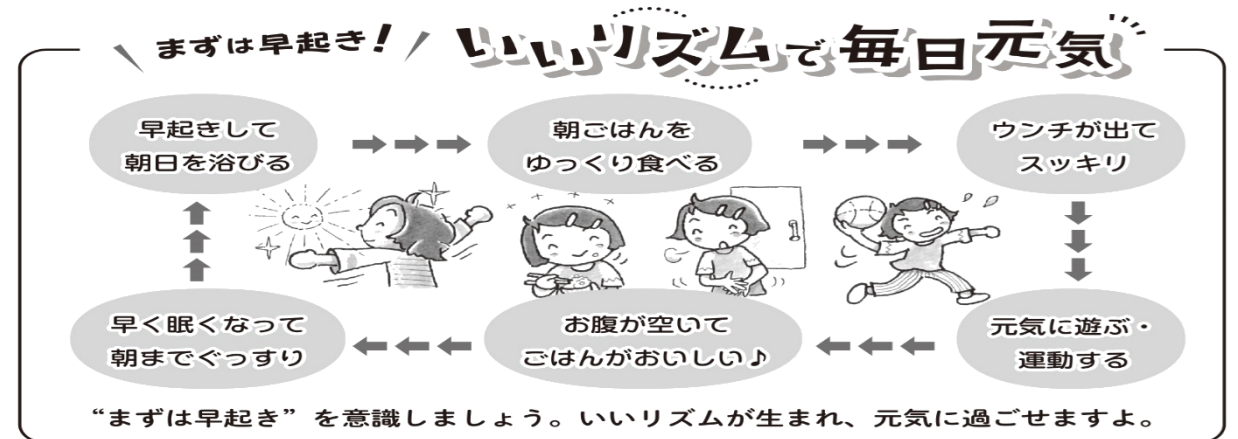
◇調べる項目：就寝・起床・朝食・排便・メディアの使用時間の5項目

◇取り組み方：①健康チェックと一緒に班で配布・記入を行う。記入は、調査用紙の実施方法と記入例を参考する。

②班で回収し、健康チェックのファイルに挟んで環境衛生委員に提出する。

※土日の分は月曜日に記入します。しっかり覚えておきましょう。

※28日（金）に未記入の部分と振り返りコメントを記入します。



◇医療機関受診を勧める「お知らせ」をもらったら・・・

できるだけ早く医療機関で必要な検査や治療を受けていただくことをお勧めします。受診の際には、受診連絡票に診断結果を記入してもらい、学校へ提出してください。

学校での健康診断は疾病や異常の疑いのある人を分けるスクリーニング検査です。そのため、医療機関を受診した結果「異常なし」と診断される場合や健康診断後に疾病や異常の疑いが見つかる場合もありますのでご了承ください。

