

令和2年6月5日発行  
つくば市立荃崎中学校  
保健室

学校が再開して、2週間が経ちました。7年生のみなさん、中学校生活には慣れてきましたか？そして8・9年生のみなさん、学校生活のリズムは戻ってきましたか？

朝の検温、石けんでの手洗い、マスク着用、ソーシャルディスタンスをとることなど、感染症対策へのご協力、ありがとうございます！

先週から気温が上がり、初夏のような日も増えました。マスク着用により、今年の夏は一段と暑く感じるかもしれません。衣類の調整や、こまめな水分補給をし、熱中症にも気を付けましょう。

## 健康診断の日程、ご確認ください！！

今年度は、今月～秋頃までかけて、健康診断をすすめていきます。未定のものは、決まり次第随時お知らせします。

日時	検査	対象
6/1（月）～10（水）	身体測定	全学年
6/10（水）	心臓病検診	7年生のみ
6/16（火）～19（金）	視力検査	全学年
6/25（木）	眼科検診	全学年
9/10（木）	内科検診	全学年
11/26（木）	歯科検診	全学年
秋以降	尿検査	全学年
秋以降	運動器検診	全学年 （マークシート 及び 内科検診の結果、二次対象となった生徒のみ）

★ 換気、消毒、密集を避けるなど、感染症対策に十分気を付けて行います。

## 「結果のお知らせ」について

全生徒

すべての検診終了後、「健康手帳」でお知らせします。

疑わしい（心配な）所見があった生徒

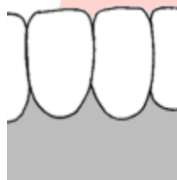
各種検診終了後、疑わしい所見があった生徒にのみ、「結果のお知らせ」及び「二次検査のご案内」を配付します。受け取りましたら結果をご確認いただき、念のため医療機関での受診をお願いします。また、生徒の健康状態把握のため、受診した方は学校まで結果の報告をお願いします。

結果について等、ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室（養護教諭）までお尋ねください。

# 6月4～10日は『歯と口の健康週間』です

歯を失う原因のほとんどが、**歯周病**と**むし歯**です。歯周病とは、歯茎が弱り、歯が抜け落ちてしまう原因になるものです。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます！

## 歯肉をチェックしてみよう



☐ きれいなピンク色

色

☐ 赤色、むらさき色



☐ ひきしまっている

さわった  
かん  
感じ

☐ ブヨブヨしている

☐ とがった形

かたち  
形

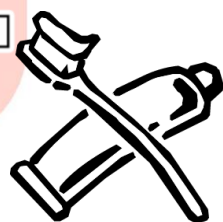
☐ はれて丸くなっている

☐ 出ていない

ち  
血

☐ 出ている、歯をみがくと出る

右側に☑が付いた人は、歯肉炎になっているかもしれません。軽い歯肉炎はしっかりと歯みがきをすればよくなることもあります。ひどいときは歯医者さんへ行きましょう。



### むし歯予防のポイント

1

よくかんで食べる



唾液が出て口の中をきれいにする。

2

間食は時間と量を決める



おやつ後も歯みがきをするとうい。

3

食後の歯みがき



とくにねる前はしっかりと、ていねいにみがく。

4

定期的に受診する



歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

### 歯こうがたまりやすい場所

(歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。)

歯と歯肉の境目



歯と歯の間



奥歯の溝



口の中を清潔にすることも、**感染症対策の1つ**です。

### 《 歯みがきで気をつけて欲しいこと 》

**みがき方** 口を閉じて、フラスを細かく動かす。歯みがき粉は最小限の量を使う。

**吐き出し方** 頭を低くして吐き出し、出したものが流しに飛び散らないようにする。吐き出した後は、水でよく流す。

よろしくお願いします！！