

# My☆health



R7年6月3日  
川北中学校 保健室

## 6月の保健目標

## 歯と口の健康について考えよう



先月、歯科検診が実施されました。むし歯のある人、歯並びや汚れが気になる人など、受診の必要がある人には、お知らせを渡しています。早めに歯科で診てもらってくださいね。

## □の中を、鏡で見てみよう！

歯

白っぽくなっている  
ところがある



穴があいていたり、  
茶色や黒色になっているところがある

歯

歯の表面が  
ぬるぬるしている



ざらざらしている



左…むし歯やむし歯になりかけている歯がある可能性があります。

右…歯によごれ(プラーカー)がついています。

理想は、



表面がつるつるで、少し黄色がかった白色の歯  
薄いピンク色で引き締まった歯ぐき



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき  
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア！



英語に “An ounce of prevention is worth a pound of cure.” 「百の治療より一の予防8」、つまり「予防は治療に勝る」ということわざがあります。治療のために削った歯は、今の医学では元に戻りません。日々の予防の積み重ねで、自分の大切な歯をずっと守っていきましょう。

# 転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、転倒する事故が増えます。

登下校時、外出時はこんなところに注意しましょう。

足元は  
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、  
タイルなどは滑りやすくなり危険で  
す。室内でも傘からの雫  
で特に入口付近は濡れて  
いることがあります。



靴の底は  
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、  
滑りやすくなります。足がし  
っかり固定され  
ているかどうか  
もチェックを。



自転車でヘルメットを  
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も  
増えます。近距離の移動でも、  
ヘルメットは忘  
れないでください。



学校でも、自転車通学の人が、**ピロティ付近で転倒**することがあります。  
曲がる時は特に注意してください。



いよいよ梅雨！

清潔に気をつけよう！

梅雨に入ると、高温多湿の天候が続き、  
細菌の活動が活発になります。食中毒や胃  
腸炎、水虫などの病気も心配です。

手洗いや消毒など、衛生管理に気を配り、  
しっかり体調管理をしましょう。



健 康 診 断 続きます

まだまだ



手洗い（・消毒）をしよう！  
ハンカチも忘れずに使って  
くださいね。



清潔な下着を着よう！  
タオルを準備して、汗を  
しっかり拭こう！



カビに注意！  
湿度を調整して、カビが発生し  
にくい環境を整えよう！

実施項目	実施日	対象者	検診医・検診機関
内科検診①	6月4日(水)	1年、3-1	川北温泉クリニック 池田商洋 先生
内科検診②	6月11日(水)	2年、3-2	
眼科検診	6月19日(木)	1年	上田眼科医院
耳鼻科検診	6月26日(木)	1年	さかの耳鼻咽喉科



健康診断の  
結果をお知らせ

歯科検診のお知らせ（兼 受診報告書）を対象の生徒に渡しています。早め  
の受診をお願いいたします。なお、すでに受診がおわっている場合は、その旨  
を欄外に記入して提出してください。