



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、鏡で見よう！ 👁️

歯

白っぽく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(プラーク)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く、
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。



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！

健康診断 まだまだ 続きます

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。