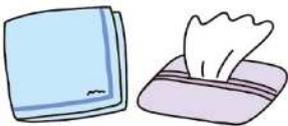


自分自身や周囲の環境をきれいに整えることは、健康維持のためにも、マナーの上でも大切なことです。いつも清潔に保つようにしましょう。

身だしなみ せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



きれいな「はだ着」をつけていますか？



石けんを使って手を洗っていますか？



手・足のツメはのびていませんか？



前がみがのびて目にかかっていませんか？



汗をかいたらこまめに着がえていますか？



● 清潔検査の結果から

生徒保健委員会では6月から清潔検査を始めました。手を洗ったらハンカチでふく、爪は切ってきてきれいにするなど、身だしなみをよくするためです。6月7日(金)の結果は、
・ハンカチ、タオルも持ってきている人89%
・爪が長く伸びていない人80%
でした。

健康な夏を過ごすことができるよう、清潔な生活を心がけましょう。

まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす

ちようちよう

髪をすく

すき

終わり!?

おしまい!

みんな大丈夫!?

しっかり洗って、ハンカチでふこうね

● 痛くなくても歯医者さんへ ~定期検診のすすめ~

今年もほめられました。歯科検診が終わった後、学校歯科医の先生方から、「むし歯の生徒が少なくなりました。歯肉炎がある生徒もいなく良くなりましたね。」と話がありました。東部中生徒の良いところの1つです。しかし、これから歯と口の健康状態が心配な生徒もいるので、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらいましょう。1度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきの後、歯ブラシに血がついている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯と歯ぐきの間に食べ物がつまりやすい
- 口臭がある

チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう。

