

平成 28 年 11 月
大阪市立西中学校
保健室

11月になり、すいぶん空気が冷たくなりました。風邪をひいたり、お腹が痛くなったりと体調を崩している人が増えてきています。まだ寒さに慣れていないからだのために、衣服の調節や温かい食べ物や飲み物で、からだを冷えてしまわないように自分で体調を管理しましょう。

11月15日(火) 5・6時間目 1・2年生 2回目歯科検診です!!

対象者

1学期の歯科検診の結果

✓ 治療が必要だと言われたけどまだ行っていない人

✓ 1学期の歯科検診を受けていない人

★受診報告書をまだ持っている人は学校に提出してください。

★すでに治療が済んでいる人は保健室に言いに来てください。

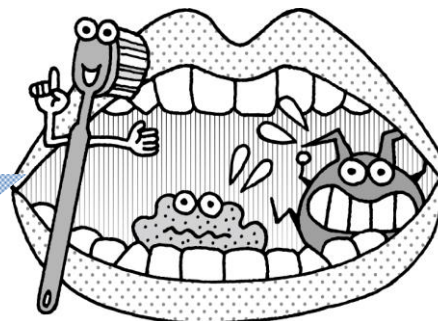
対象者には
おしらせプリント
があります



その方法で大丈夫?

いつもの 歯みがき セルフチェック☑

あなたの
歯みがきレベルを
確認しよう!



☐ 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」

☐ 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している

☐ 食事の後は欠かさず歯みがきしている

☐ 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている

☐ 歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本をていねいにみがいている

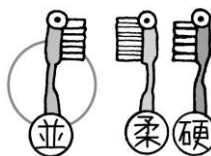
☐ 汚れのたまりやすい部分は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりしてみがき方に気を付けている

☐ みがく順番を決めている

☐ 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間歯ブラシを使っている

☐ みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている

☐ 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



チェックしたら褒め!

あなたの歯みがきレベルは…

チェックの数が9～10個



その調子！ただし、歯垢が
ガチガチに固まった歯石は、
どれだけ上手にみがいても
とれません。定期的に歯医者
さんへ行ってケアしてもらえ
ばバッチリ！



チェックの数が6～8個



みがき残しはないですか？
鏡で見て汚れがなくなり、舌
で歯を触ってツルツルになるま
で、ていねいにみがきましょう。



チェックの数が3～5個



歯ブラシの使い方をチェック。
えんぴつを持つように歯ブラシ
を持って、優しく歯にあて小刻
みに動かします。みがく場所に
応じて毛先を上手に使ってみま
しょう



チェックの数が9～10個



まずは自分に合った歯ブラシ
を選んで、歯みがきをする習慣
をつけましょう。夜眠っている
間は菌が口の中で増えやすいの
で、夜と朝の歯みがきは特に
入念に！



保護者の方へ

これから、寒くなるにつれて感染症の流行の季節となります。子どもたちが安心して学校生活を送るために、以下のことについてご協力をお願いいたします。

- 高熱が出ている場合、嘔吐や下痢などの症状がある場合は、無理に登校させずに医師の診察を受けるようにしてください。
- 医師より、出席停止の対象となる病気であると診断された場合、学校へご連絡くださいますようお願いいたします。
出席停止の対象となる病気一例
インフルエンザ、おたふくかぜ、風疹、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）、百日咳など
- 出席停止となった場合、学校から「学校感染症による出席停止措置願」をお渡ししますので、保護者の方がご記入いただき学校へご提出ください。医師の診断書は不要です。

★ご協力をよろしくお願いいたします★