

保健だより

東三国中学校 保健室発行

第 6号
2015年
6月1日
耳鼻科検診



色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。蒸し暑かったり肌寒くなったり、あじさいの花のように気温の変わりやすい時期、体調をくずさないように気をつけましょう。

6月保健行事

2日(火) 耳鼻科検診(3年全員・1-1, 1-2)

9日(火) // (2年全員・1-3)



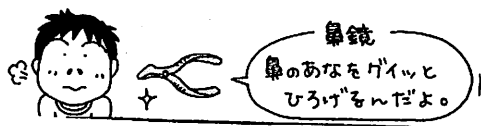
耳鼻科検診について

◎耳、鼻、のどに病気がないか見てもらいます。
【耳のはたらき】



- ① 外からの音を伝えるだけでなく、体の内側の音も感じ取って伝えます。
 - ② 体のバランスをとる。
- 病気があると・・・*音の聞こえがわるくなる。
*痛みがあったり、耳だれが出たりする。

【鼻のはたらき】



- ① においを感じる。
 - ② 呼吸をする。
- 病気があると・・・*鼻がつまりにおいがわからなくなる。
*頭痛があったり、集中力がなくなったりする。

●注意すること・・・検診前日は、耳そうじをしておきましょう。

*普段何気なく使っている自分のからだの一部です。ひとつひとつの役割を知りましょう。

6月4日
～
6月10日

歯の衛生週間

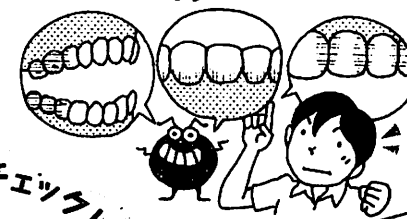
1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



2 みがきにくいところを知ろう

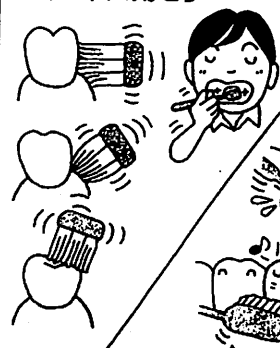
みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック



5

小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



自分にあったみがき方は?



歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう

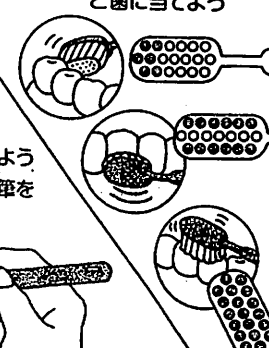
4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



3 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



お知らせ

歯科検診が終了していますが、結果のお知らせの処理に時間がかかっています。今週中には全員にお知らせ表を配布します。結果は1～3までで示しています。

特に3番の受診をお勧めします。に印のある人は治療のひつようなむし歯がある人です。早急に応診してください。

それ以外の人はいい歯の状態を保つために歯みがき、食生活に注意し、歯・口の健康づくりに心がけましょう