

# ほけんだより

令和6年6月3日  
小方学園（小方中学校）  
保健室

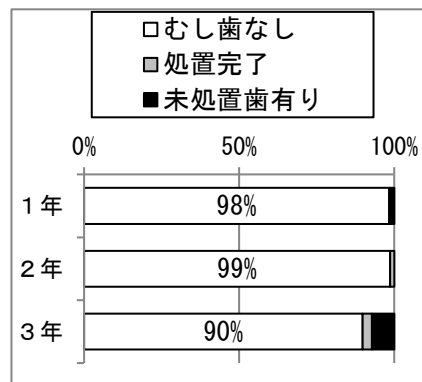
5月25日（土）の体育祭当日は、快晴で気温も上がり熱中症が心配されましたが、体調不良者も出ず、無事に終了することができました。ご家庭での体調管理をありがとうございました。

まだまだこれから運動部の中体連大会、期末テストなど、大切な行事が続きます。暑さもこれからが本番です。十分な休養と栄養、水分補給などに心がけ、十分に力を発揮できるように、熱中症予防を続けていきましょう！

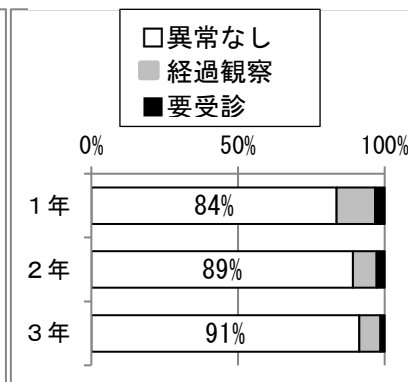


## 今年度の歯科健診結果

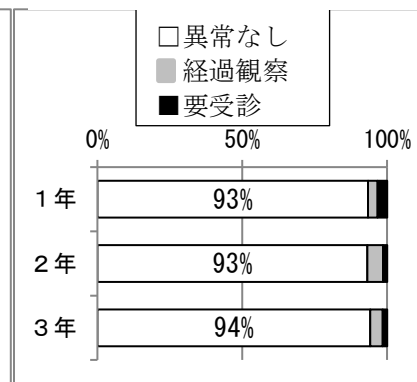
むし歯の状況（乳歯・永久歯）



歯垢の付着状況



歯肉の状況



今年度は全体的にむし歯の数も少なく、歯垢や歯肉の状況も昨年度までと比較して大変よかったです。ただ、学校歯科医さんによると、『永久歯の要観察歯（むし歯になりかけの歯）を、複数持っている生徒がいることが気になる』とのことでした。『要観察歯』は正しいブラッシング方法での歯磨きを続けることで改善できます。正しいブラッシング方法を知りたいという人は、いつでも保健室に来て下さい。

### ★6月の保健関係行事★

- 4日（火）…欠席者歯科検診 13:10～  
（4月25日の歯科検診と時に欠席していた生徒対象）
- 6日（木）…眼科検診 14:30～（各学年2組）
- 12日（水）…内科検診 13:30～（全校）

### ※6月のカウンセラー来校日

- 5日（水） 12日（水） 26日（水）
- 〈予約の希望があれば、保健室：足立まで連絡をしてください〉

### \*定期健康診断結果についてお知らせ\*

これまでに終了している視力、聴力検査・尿検査・1年生心電図検査・歯科検診・耳鼻科検診については、所見があった生徒のみに、『結果のお知らせの通知』を配布しています。通知をもらってない場合は、『所見なし』と言うことです。通知をもらった人は、早めの受診をお願いします。

蚊の多い季節になりました🦟 刺された時はどうするとよい？

- ① まず、刺されたところを水でしっかり洗い流しましょう。
- ② かゆくても、できるだけかかないように。かくと傷口から菌が入って赤く腫れます。かきむしりそうな時は、カットバンやガーゼなどで保護しましょう。
- ③ 虫刺され用の薬を塗った後、かゆみや腫れがあるときは、冷やしましょう。

### 歯みがきのキホンQ&A

しっかり見直しを！

**Q1** みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこざざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

**Q2** みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

**Q3** みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい

**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

（答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①）