

ほけんだより 6月

令和6年6月6日
江戸川区立小松川第二中学校
保健室

梅雨の時期が近付いてきています。

じめじめした気候により蒸し暑さが予想され、熱中症に気を付けたい時期です。

水分補給がこまめにできるよう、体育や部活動がない日でも水筒を持ってくるようにしましょう。

6月の保健目標

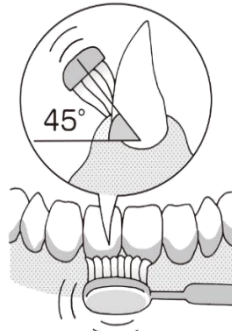
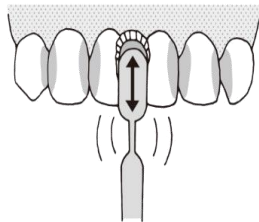
歯を大切にする

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

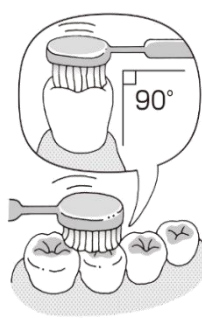
きちんと
みがけていますか？



1本1本、丁寧に！



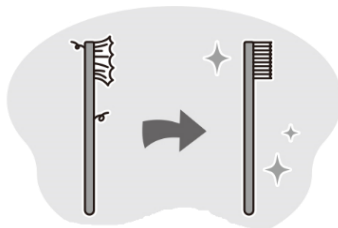
歯ブラシの角度に注意！



歯ブラシセットを持参すれば、学校での歯磨きが可能です。ぜひ給食後に歯を磨く習慣を付けましょう！

歯ブラシは小刻みに動かし、**歯の表面・歯と歯肉の境目・歯と歯の間・奥歯の溝**を1本1本みがこう！

歯ブラシも、きれい？



毛先が1割広がると、歯みがきの効果はなんと2割減…！**後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換のサイン！**

目安は約1カ月。「毎月〇日」と決めるのもよいですね！

定期的な「フロケア」を！

毎日ケアしていても、歯の汚れは歯石となっていきます。定期的に受診して、歯医者さんにきれいにしてもらいましょう♪



3年生 よい歯の表彰がありました

歯科健診にて、中学3年生のうち未処置のむし歯がなく、口腔に異常のない者の中から、学校歯科医と協議の上「江戸川区よい歯の生徒」を選出しています。選ばれた生徒は6月3日（月）に表彰がありました。選ばれなかった生徒は、普段の歯磨きを見直したり、歯医者でちゃんと受診したりしましょう。

1、2年生も、3年生になってよい歯で表彰されるよう、今のうちに丁寧な歯磨きを意識しましょう。

健康診断のお知らせを配布しました

各検診で所見のあった生徒には、『受診のお知らせ』を配布しています。もらった人は早めに病院を受診しましょう。お知らせの紙が治療報告書となっておりますので、その紙を病院に持参し、受診後学校に提出をお願いいたします。

特に、耳・鼻・喉・眼に疾患の疑いがあると、水泳ができないこともあります。早めの受診をお願いいたします。