6月 保健だより

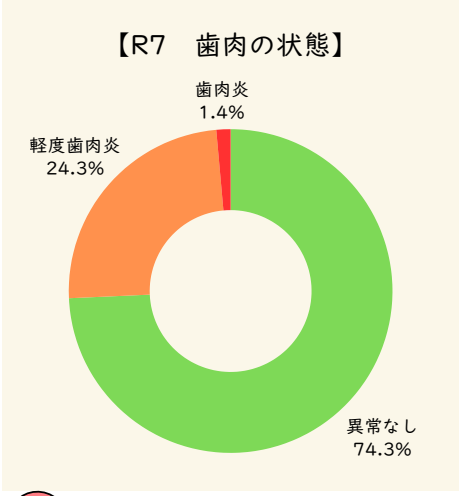
令和８年５月２８日
国分寺中学校

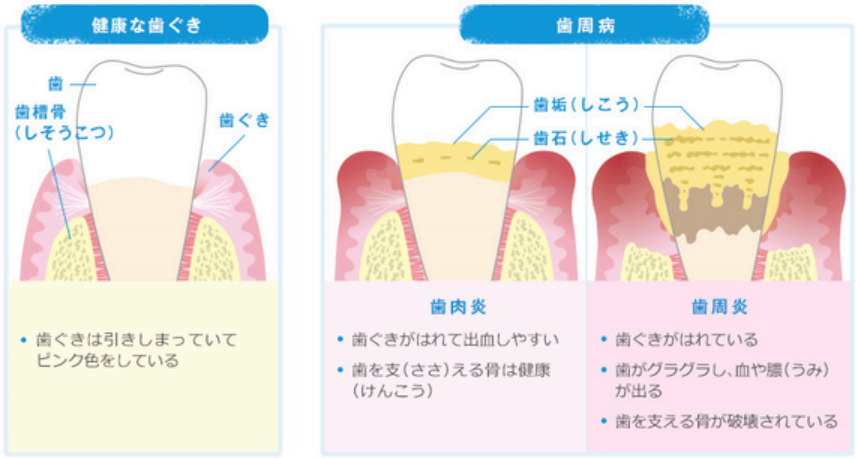
今月の保健目標　　歯と口の健康を考えよう



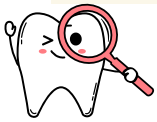
定期的にチェックを受けましょう

昨年度の歯科検診で、**歯肉炎の症状がある人は約２５％**でした。中学生になるとその割合が増える傾向があります。痛みがないので気が付いていないかもしれません。歯肉炎は放っておけば歯周病に進行します。セルフチェックをしたり、定期的に歯医者で診てもらいましょう。





歯みがKids　公益財団法人ライオン歯科衛生研究所



歯肉のセルフチェック

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

保健委員会活動紹介

活動目標：学校全体へ健康づくりを啓発し、健康管理の意識を高める

６月４日～１０日　歯と口の健康週間

歯と口の健康週間では、以下のような活動を計画しています。

歯ブラシチェック

歯ブラシの毛先が開いていると、汚れをおとせません。毛先が開いている人は、交換しましょう。ご家庭での歯ブラシもチェックしてみましょう。

動画の作成と視聴

保健委員会で、歯の磨き方についての動画を作成しました。各クラスで視聴し、正しい歯磨きについて啓発していきます。

歯磨き標語の掲示

GWに全生徒に歯と口に関する標語を作成してもらいました。廊下に掲示しますので、みなさんの標語を見てみて下さい。

歯ブラシ交換のタイミング

歯ブラシの背面から見て、毛先が飛び出していたら交換のサインです。毛先が開いていなくても毛のコシが無くなってくると、歯垢を落としにくくなります。



デンタルフロスの利用

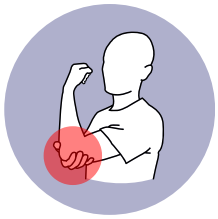
昨年度のアンケートでは、デンタルフロスを日常的に使用している生徒が約半数でした。歯ブラシだけで除去できる歯垢は全体の約６０％です。フロスや歯間ブラシも活用してみましょう。

６月・７月　健康診断の予定

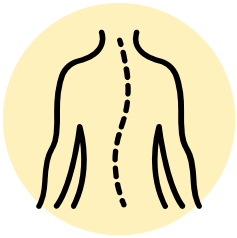
月　日	検診内容	学年	時間
６月　２日（火）	眼科検診	３年生	１３：３０～
６月　９日（火）	尿検査③	該当者	８：３０までに提出
６月１０日（水）	内科検診	１年生	１０：３０～
６月１１日（木）	歯科検診	２年生	９：００～
６月１８日（木）	内科検診	２年生	１３：３０～
７月　１日（水）	歯科検診	３年生	９：００～
７月　２日（木）	内科検診	３年生	１３：３０～

学校医の先生による検診が続きます。欠席や遅刻で受けられなかった場合は、保護者の方と学校医の先生の医療機関で検診を受けていただいています。ご了承下さい。

内科（運動器）検診について



こんなことをチェックしています



〇脊柱の疾病や異常の有無：脊柱の捻れやわん曲等の疾病や異常がないか
〇四肢の状態：骨、筋肉、関節などに痛みや異常はないか
〇胸郭の疾病や異常の有無：胸部の陥没や突出等の変形等、胸部の疾病や異常がないか
〇皮膚疾患の有無：みずいぼ、とびひ、アトピー性皮膚炎等の皮膚疾患がないか
〇心臓の疾病や異常の有無

学校での検査方法について

★男女別で実施します。
★服装は、半そで体操着(**下着は着用したまま**)・ハーフパンツ。待機時は上にジャージを 着用可です。
★周囲から見えないよう、検査の時はカーテンで囲い、個別のスペースで行います。

必要に応じて、体操服・下着をめくって視触診したり、 体操服・下着の下から聴診器で心臓の音を聴くことがあります。正確な検査・診察のため、ご理解とご協力をお願いいたします。心配なことや質問等がありましたら、ご連絡ください。

１年生　心電図検査欠席のご家庭

６月１６日（火）　下野市立南河小中学校　にて検診となります。当日の検査の付き添い、送迎は保護者の方にお願いしております。検査対象の方へ後日、詳細について案内します。