

ほけんだより 6月

令和5年6月14日
鶴ヶ島市立南中学校
保健室

いよいよ明日から学総です。練習の成果を出す時がきましたね。大会当日はかなりの体力を使いますので、前日はぐっすり眠り、心と体の調子を整えて本番に臨みましょう!!
また、最近では季節の変わり目で体調を崩している生徒が多いようです。気温や天気の変化で体調を崩しやすい人は規則正しい生活を心がけ、常備薬の準備もしておきましょう。

今月の保健目標

歯を大切にしよう

①鏡を見ながら磨こう

歯の生え方やかみ合わせを
1本1本チェックしながら磨こう



⑤磨きにくいところを知ろう

磨き方のくせから、磨き残しやすい
ところをチェックしよう

奥歯のかみ
合わせ



歯と歯茎の間



②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本磨こう

自分に合った磨き方は?

歯の生え方は人それぞれ。
自分の歯を一番きれいにする
磨き方を見つけましょう!

④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



③軽い力で磨こう

力が入りすぎないように、歯ブラシは
ペンを持つようにしよう



歯ブラシの先が広がらない程度の力で

今年度の健康診断が すべて終了しました!

本日行った歯科健診の結果お知らせは全校生徒に配布します。他の検診結果については、疾病疑いの場合のみお知らせを配布していますので、早めの受診をお願いします。ぜひこの機会に、自分の身体と向き合い、健康のための行動が1つでも増やせるといいなと思います。また、身体のことでも気になることがあれば、いつでも保健室まで聞きにきてください♪

セルフケア&プロケアのWケアを!

本日、歯科健診が終わりました。学校歯科医の先生から「磨けていないところがある」「歯肉炎になりかけている」と言われた人もいるのではないのでしょうか。毎日歯みがきしているつもりでも、手を抜いてしまったり自己流になったりしがち。そこで、半年に一回程度、歯科医院を受診することをおすすめします。歯の病気や異常だけでなく、歯垢や歯石の除去、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。歯は一度しか生え変わらない『一生もの』。むしろ歯がなくても、この機会に行ってみませんか?

