



6月10日
大島中学校
保健室

これから梅雨の時期が始まり、雨の日が多くなります。休み時間や放課後に外で遊べない日や部活ができない日も多くなるでしょう。廊下を走ったり、階段で遊んだりしていませんか？授業に間に合わないからといって、廊下を走ってしまっている人を時折見かけます。他の人とぶつかる、足を踏み外すなど、危険がいっぱいです。特に梅雨の時期は、雨水や湿気などで滑りやすくなっているところがあります。周りをよく見て、相手も自分もけがをしないように心がけていきましょう。また、こういうときは、教室で友達と話したり、図書室で読書をしたりしてゆっくり過ごしてみるのもいいですね。



プールの前に要チェック！

今年もプールが始まりました。みなさんは水泳をする前に、自分の体調や物品の確認をきちんとしていますか？最近、プールの前に爪を切りに保健室に来る生徒が増えました。また、プールがない日でも爪が長くなっている人をよく見かけます。保健室には爪切りを常備していますが、あくまでも応急処置のためです。爪が長いと、人や物にぶつかったときに爪が割れたり、血が出たりします。相手を傷つける原因にもなってしまいます。日頃から注意していきましょう。

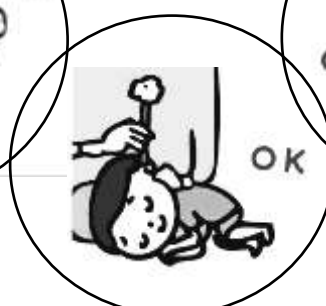
また、プールは日頃の運動と比べて大変体力を使います。体調もしっかりと整えて臨みましょう

☐ 爪は切りましたか？

☐ 耳垢はたまっていませんか？

☐ 睡眠は十分にとりましたか？

☐ 忘れ物はないですか？



6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です！

4月12日には歯科検診がありました。受診のお知らせをもらった人は歯医者へ行きましたか？
受診した際には、受診報告書を学校に提出してください。

さて、6月は歯と口の健康週間ということで、歯科検診で使用する歯の用語についてお知らせします。みなさんはどのくらい知っていますか。この機会に毎日の歯磨きを見直し、一生使う歯を健康に保ちましょう。

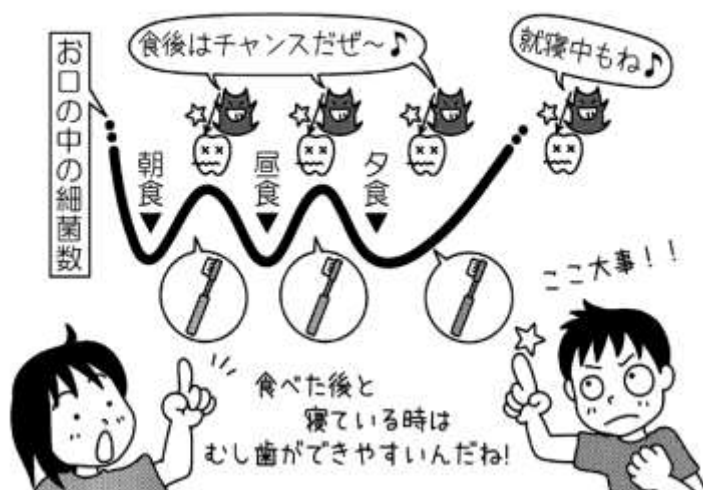
CO＝初期虫歯 ⇒定期的に観察し、「虫歯」にならないようにしよう。

C＝虫歯 ⇒歯医者に行って処置をしてもらいましょう。

GO＝軽度の歯肉炎 ⇒ていねいな歯磨きを心がけましょう。

G＝歯肉炎 ⇒歯医者に行って相談しましょう。

食べたら、みがく



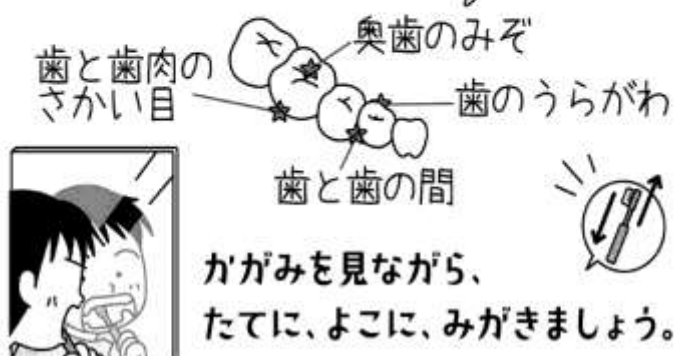
歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的にきれいにしてもらいましょう。

