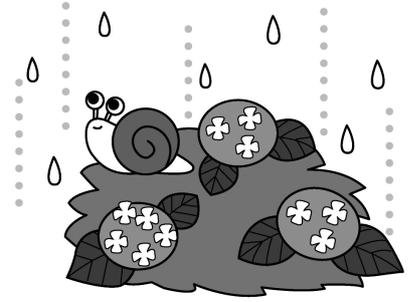


保健だより



H24. 6. 5 物部中学校 保健室 (No.4)

「光陰矢のごとし」といいますが、忙しい毎日を送っていると、1週間があつという間に過ぎていきますね。それでも雨の日には、時間が少しゆったり流れるように感じます。まもなく梅雨入りの気配です。

衣替えの時期になりました。お天気によって、気温が上下する時期です。体調に気を配り、雨を楽しむゆとりを持って過ごしましょう。

6月7日は内科検診です！！

健康診断も残りわずかとなりました。6月7日は内科検診です。自分の身体をしっかりとみていただきましょう。

内科検診のまえに... **自分でチェック!** おうちの人といっしょに (○)をつけてみましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつ たかさはおなじ?

() “こんにちは”をしたときのせなかのたかさはおなじ?

右と左のたかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたがいがあります…。

みやくはやくチェック

左の手のひらを上にむけ 手首のおやゆびがわを 右手のゆび3本で さわってみよう。

みやくはやくの強さや リズム・数で心ぞうの ようすがわかります。

1分間で おとなは 65~80回 こどもは 80~90回 くらいです

() リズム正しく、とっくん とっくん しているかな。

ぜんしんチェック

() かおいろはいいですか?

() せいぜい していない?

() むねのほね へんな形を していない?

() ひふは カサカサ ポツポツ していない?

() そのほか 気になるところ はないですか?

検査の結果は どうなるかな~?

内科検診では…

聴診)
聴診器で呼吸の音、心臓の音、リズムを聞いて、肺や心臓の異常を調べる。

観察)
栄養状態、皮膚の色と状態、胸郭、脊柱の異常等を診る。

……………

メガネをかけている生徒はメガネをはずして検診を受けましょう。

検診時は大きなあいさつをして診ていただきますよう!!

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足音をたてないで済むように自分の順番がくるのを待つようにしましょう。

4月から健康診断が続いています…。何か病気や異常が見つかった人は、お知らせを出しますので、おうちの人と相談して早めに専門医のところに行ってみてください。修学旅行など大きな行事もひかえています。心配なく参加したいですね。

歯の治療について呼びかけの歯科検診で「むし歯がは、早めに歯科を受診しま

6月4日から10日は歯の衛生週間です

2・3年生のみなさん、昨年も歯みがきチェックをしたのを覚えていますか？

6月7日から各クラス毎に染め出し剤（カラーテスト）を利用して、歯みがきチェックを行います。

どれだけ普段の歯みがきできちんと汚れを落としているか・・・

お家にある手鏡を持ってきてください。

ではみなさんどのような結果になるか楽しみにしててください。

1の1	6月7日（木）	1の2	6月8日（金）
2の1	6月11日（月）	2の2	6月12日（火）
3の1	6月14日（木）	3の2	6月15日（金）

むし歯のすすみかた

シーオーCO: 歯が白っぽくなっているむし歯のはじまり

C1 はひょうめん すこ 歯の表面が少しとけるいたみはないので、はやめに歯医者さんへ

C2 むし歯がすすんで穴があく。冷たいものや熱いものがしみる！

C3 はしんけい 歯の神経まですすんでしまったむし歯。ズズスキといたい！

C4 は 歯がほとんどなくなるここまでくるとめかなかちゃいけないことも

※CとはCaries（カリエス：Dental Caries=むし歯）のことです

あなたの歯ブラシは 大丈夫？

毛先が開いた歯ブラシでは汚れが十分に落とせません！

みなさんの歯ブラシは どうですか？

まちがいさがし さあみなさん、7つ見つけてみてください！今回は少し簡単ですね・・・

