

すこやか



平成27年6月1日
越生中学校 保健室

体育祭当日の朝は雨が降りましたが、5月は湿度が低くさわやかな天気の日が多かったですね。しかし、これから梅雨の時期に入り気温・湿度が高くなると食中毒や熱中症が心配です。予防・対策を行い6月も元気に過ごしていきましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



「歯や口の健康を守って、年を重ねてもずっと健康に過ごせる体を作りましょう」という週間です。6月10日と17日には歯科検診が行われます。この機会に自分の歯や口の健康について意識してみましょう。歯科検診の結果、むし歯等があった場合、早く歯科医院へ行き、治療して下さい。

歯みがき ステップアップ

自分に一番あった歯みがきを見つけよう。それには、

- 自分の歯の **弱点** を知る
.....
歯並びのでこぼこしているところに気をつけて
- 自分の歯みがきの **欠点** を知る
.....
みがき残しの多いところに気をつけて

むし歯になりやすいおやつ

むし歯になりやすいのは

- ①甘い
- ②歯にくっつく
- ③口の中に長くある

★すこくなりやすい
キャラメル、ガム、あめ、など

★なりやすい
チョコ、カステラ、クッキー、など

★なりにくい
せんべい、スルメ、小魚、など

歯科検診

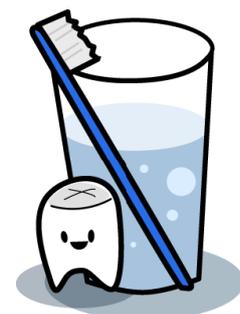
6月10日(水) 10:00～

対象：1年生(全クラス)、2年1組、2年2組、くすのきあじさい

6月17日(水) 10:00～

対象：2年3組、2年4組、3年生(全クラス)

会場は保健室です。検診当日の朝は必ず歯みがきをしてくること！そして、いつものように学校医の先生へ「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。



心臓検診

日時：6月9日（火） 13:30～

対象：1年生

会場：保健室

服装：半袖、ハーフパンツ（女子は保健室で下着を脱ぎます。）

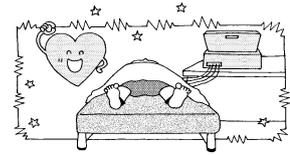
靴下は教室で脱いでくる。

注意事項：保健室では静かに並んで待つ。

緊張しすぎると検査に時間がかかります。

痛みはないのでリラックスして受けましょう。

検診中、南校舎1階の廊下は静かに通るようにして下さい。



眼科検診

日時：6月11日（木） 13:30～

対象：全クラス（1年1組から順番が回ります。）

会場：保健室

注意事項：石川先生の前で下まぶたを下げて眼を見せる。

メガネをしている人は、保健室でメガネをはずす。

出席番号順に静かに並んで待つ。



眼科検診で調べること

目のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに、病気の疑いがないか調べます。

注意したい目の病気



| | |
|-------|--|
| ものもらい | まつ毛の根元にバイ菌が入ってはれたり赤くなったりする病気。ものもらいになってしまったら病院で診てもらい、薬を使って症状が治まるのを待ちます。それ以上、病気が悪くならないように、こまめに手や指洗って清潔にするようにしましょう。かゆみが強いときは清潔なタオルで目のまわりを冷やすと治まります。 |
| 結膜炎 | 結膜（白目の表面）にバイ菌が入って目が痛くなったり、真っ赤になったりする病気。結膜炎にかかったら手で目をこすらない、よく手を洗うことが大切です。 |
| はやり目 | ウイルスが原因でまぶたがはれて、目が真っ赤になったり目の中がゴロゴロする感じがしたりします。まぶたの裏にブツブツができたり、涙や目やにが多く出たりすることもあります。手や指をよく洗うことが大切です。また、ウイルスと戦う抵抗力をつけるためにゆっくり休んで体力を落とさないようにしましょう。 |