



2-A 生徒保健委員  
白川、宮田

## 5月の保健目標：健康な学校生活



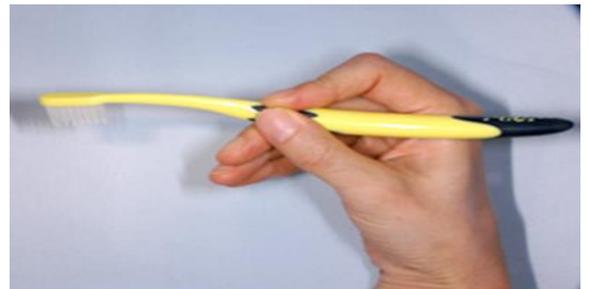
新年度が始まって一ヶ月が経ちました。この時期は、新しい環境にも慣れてきて緊張が解け、一気に疲れが出やすくなります。また、急激に暑くなるなど朝晩の気温差も大きいため、体調を崩さないよう十分に気を付けてください。心と体のどちらも元気でいられるよう、疲れたなど感じたら早めに休むようにしましょう。そして、今月は歯科検診があります。食事をした後は、鏡を見ながら丁寧に歯を磨くようにしましょう。

### ～ 正しい歯磨き方法 ～

歯磨きをする上で特に重要なことは、**むし歯予防**と**歯周病予防**を目的とした磨き方を実践することです。以下の内容を参考にして自分の歯並びにあった方法で歯磨きをしてみましょう。

#### 歯ブラシの正しい持ち方

鉛筆を持つように握る「ペングリップ」という持ち方がおすすめです。余計な力が入りにくく、小刻みに動かせるため、歯と歯の間の汚れを効率的に落とすことができます。慣れていないと、力がうまく入らずに磨けない場合もあるので、最初は鏡を見ながら、毛先が歯に当たるように意識して磨きましょう。とにかく優しく磨くことを意識してください。



むし歯予防の磨き方	歯周病予防の磨き方
<p>○歯の表側 歯の表側に歯ブラシの毛先を直角に当て小刻みに磨く。 強く磨くと歯や歯茎を傷つける恐れがあるため優しく！</p> 	<p>○歯と歯茎の間 歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を 45 度になるように当て、弱い力で細かく振動する。</p> 
<p>○奥歯 奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに磨く。 深い溝にむし歯ができやすいため注意！</p> 	<p>○歯の裏側 奥歯の裏側は、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を 45 度になるように当て、弱い力で細かく磨き、前歯の裏側は、歯ブラシを縦にしてかき出すように磨く。</p> 

〈保健室より〉

連休もあっという間に終わり、来週からは中間考査が始まります。1年生は、高校生になってから初めてのテストということもあり不安に感じている人も中にはいるかと思えます。勉強を頑張ることも大切ですが、当日、風邪や体調不良等でテストが受けられないということが無いようテスト期間でも早寝早起きは心がけてください。また、脳の働きを良くするためにも朝食は必ず食べるようにしましょう。

## ☆5月の健康診断日程

検査内容	対象者	日時
尿検査	2次受検者・未受検者	第3回:5月13日(火)
		第4回【最終日】:5月29日(木)
眼科検診	抽出者	5月21日(水)13:30~
歯科検診	全校生徒	5月22日(木)13:15~

### 〈健康診断未受診者の受診のお願い〉

○尿検査は、**5月13(火)、29日(木)**で提出できなかった場合、6月30日(月)までに**愛媛県総合保健協会東予支所に提出**しに行ってください。できる限りこの2日間の内に提出してください。

○内科検診・歯科検診は、**放課後に学校医・学校歯科医の病院を受診**してください。内科検診は事前に予約が必要なため受診する際は、必ず保健室まで連絡をお願いします。

○心電図検査は、**他校を受診していただくか病院にて検査**を受けていただくことになります。

健康診断は学校保健安全法にて受診することが義務付けられています。学校生活を健康に過ごすためにも**6月30日(月)**までに提出・受診をしてください。

## 暑さ指数と雷注意報の掲示について

保健室前の掲示板に暑さ指数情報についての掲示物と雷注意報発令に関する掲示物を掲示しております。自分の命を守るためにも登校後や部活動前に確認し、予防や対策に努めてください。

