

保健だより

No. 2

2023年4月11日
町田市立真光寺中学校
保健室

新しい学校生活が始まりました。週末は、ゆっくり休みましたか。今週から、午後まで授業です。健康状態を維持しながら過ごしましょう。

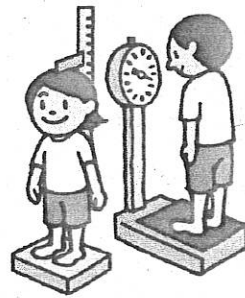
健康診断は、12日(水)身体計測・視力検査・聴力検査(1・3年生)、14日(金)は、歯科の健康診断、心臓検査(1年生)があります。

自分の健康を守り、発達を順調にする生活づくりも考えて行きましょう。

4月12日(水) ~ 身体計測について ~

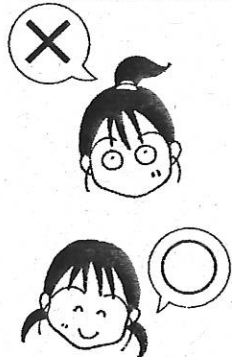
身体計測では、身長・体重・視力を測ります。(体育館)
自分の体の成長と、視力の低下がないか確認をしましょう。

場所 : 体育館 聴力 : 被服室(1,3年)
時間 : 1時間目→3年
 2時間目→1年
 3時間目→2年



当日の注意

- ◆ 測定は体操着で行います。(当日は体操着登校です)
- ◆ 普段眼鏡をしている人は、会場へ眼鏡を持ってくること。
- ◆ コンタクトレンズ使用者は、レンズをしたまま視力検査を受けます。
ただし、計測の先生にコンタクト使用であることを必ず伝えること。
- ◆ 測定中はおしゃべりNG! 静かに順番を待ち先生の指示に従うこと。
- ◆ 髪型に注意しよう。(下のイラスト参照)



髪を頭頂部(あたまのてっぺん・後ろ側)に結ばないようにしてください。

~身長を正しく測定するために~

4月14日(金) ~ 歯科健診について ~

歯科健診では虫歯の有無と、あごの関節や歯垢の有無、歯ぐきの様子、歯並び等口の中全体をチェックします。

染め出しをして「歯のみがきかた観察」を行って自分のブラッシングの良いところを見つけましょう。そして、付け足すところも見つけましょう。

裏面を参考にしてください。「歯のみがきかた観察」2・3年生 12日(水)提出締め切り
1年生 13日(木)提出締め切り

学校歯科医 : 瀧川 一也 先生(たきかわ歯科医院)

当日の注意

- ◆ 健診の時は、口を大きく開けます。あごが痛くて口を開けることができない人は、担任の先生または、保健室斉藤まで伝えてください。
- ◆ しっかり歯みがきをして登校しましょう。
受診の際のエチケットです。正しい診断のためにも必要です。
- ◆ 歯科健診中はおしゃべりをせず、静かに順番を待ちましょう。
- ◆ 歯科医の先生と記録の方にあいさつ(えしゃく)の後に名前を伝えましょう。

歯医者さんの暗号を解こう!!



健診中、歯科医の先生が記録の方に暗号(記号やアルファベット)を伝えています。それはあなたの口の中の様子を知る大切な手がかりです。注意して聞いてみましょう。

【虫歯について】

- / 「しゃせん」 = 健康な歯!
- O 「まる」 = 治療が済んでいる歯です。
- C 「シー」 = 虫歯あり(早めに治しましょう!)
- CO 「シーオー」 = 虫歯になりそうな歯があります。
- X 「ばつ」 = 注意が必要な乳歯があります。

【あごの関節 歯並び 歯ぐきの状態について】

- 0 = 異常なし 正常です。
- 1 = 定期的に経過をみる必要があります。
- 2 = 歯医者さんの受診が必要です。



歯にはいろいろな形があるよ

切歯 (前歯)

薄くて
裏側は少し反っている

犬歯

とがっていて
裏側は少し反っている

臼歯 (奥歯)

平べったくて
かみ合わせ部分はでこぼこ

犬歯

平べったくてかみ合わせ
でこぼこのみぞが深い

ぜんぶの歯がツルツルになったら合格！

めざせ！

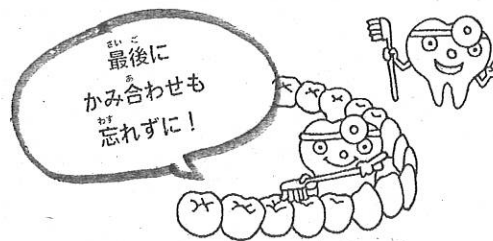
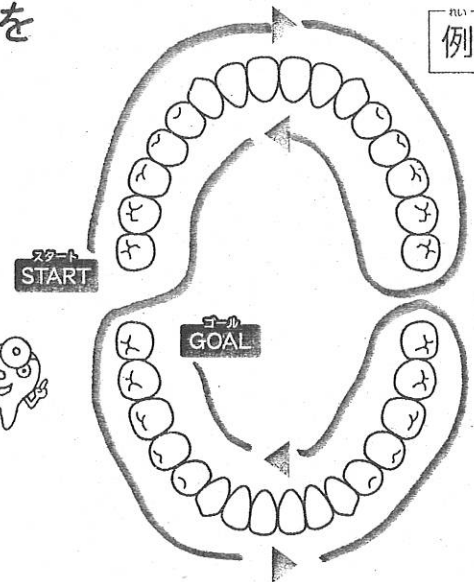
歯みがきの達人



達人への道 3つのコツ

1 歯みがきルートを決めよう

ひとふでが一筆書きをするように、みがく順番を決めておこう。自分が覚えやすい順番でOK。



2 要注意ポイントは意識してみがこう

歯みがきルートの中でもみがき残しが多そうなところは念入りに。みがき終わってから、舌で触ってザラザラしているところはもう一度みがこう。



3 歯の形に合わせてみがこう

前歯の裏は歯ブラシをタテにして汚れをかきだすように、歯と歯ぐきの境目はななめに歯ブラシを当てて。歯ならびは一人ひとり違うので、鏡で確認しながら自分にぴったりのみがき方を見つけよう。毛先が歯に当たるように、力加減にも注意して。



みんなのみがき残しが多いのはココだ!

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

利き手側の犬歯

前歯の裏

反っているところに
汚れがたまりやすいよ

奥歯のかみ合わせ

みぞが深いところは
しっかりみがこう

歯並びがでこぼこしているところ

生えてくる途中の歯

背が低くて歯ブラシが
届かないよ