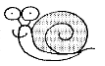


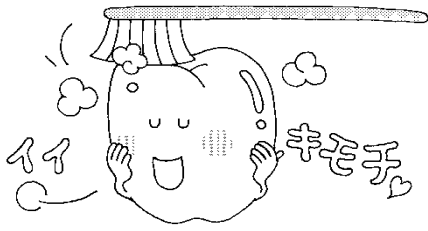
# ほけんだよい6月

令和2年6月4日

港区立御成門中学校



## 目標・・・歯を大切にしよう・梅雨時の健康に気をつけよう



雨の日が続く時期。嫌だなあと思う人も多いのではないのでしょうか？  
でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても少し見方を変えれば  
自然からの素敵なプレゼントかもしれません。雨に濡れた美しいあじさいに  
優しい雨音、そして雨上がりのにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探し  
ながら過ごしてみてください。

**熱中症防止のためにも、体育着での登校をおすすめします!!**

### 6月の保健行事

10日(水) 尿検査(1次)・・・1年生・2年生

11日(木) 尿検査(1次)・・・3年生

16日(火) 心臓検診(心電図)・・・1年生

17日(月)・・・脊柱側弯検診・・・1年生

\*尿検査⇒**10日(水)、11日(木)8時30分まで**に保健室へ提出。

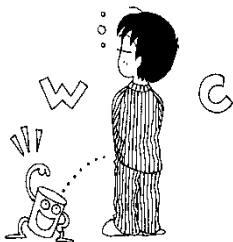
\*心臓検診(心電図) \*体育着、ハーフパンツ、ジャージが必要。

### 少しずつ健康診断が始まります!!

コロナの関係で、今年度に限り年度内に行うことになりました。安全に配慮し進めていきますので、よろしくお願い致します。

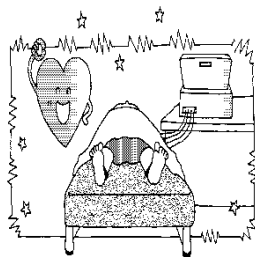
#### 尿検査

腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます



#### 心臓検診

心臓の病気や異常がないかを調べます



#### 結核検診

問診票の内容を学校医が確認。詳しい検査が必要とされた場合、ご連絡します。



#### 脊柱側弯

背骨が正常に成長しているかを調べます。説明のプリントを配布しますので、よく、読んでおいてください。

あなたはちゃんとみがけてる?

6月4日～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

**歯みがきは食後3分以内が効果的!**  
むし歯ができやすいのは食後5～20分。  
食べたらくみがかく  
学校でもみがこうね。

**歯ブラシはきれい!?**  
1日3回  
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本をていねいにみがこう!**  
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本でていねいにみがこう。  
あーん  
1か所を10回くらいみがくこと!

