

ほけんだより 6月

福山市立駅家南中学校
2023年（令和5年）
6月1日
保健室

まもなく梅雨の季節です。天気のスッキリしない、ジメジメとした毎日でゆううつな気持ちになりそうですが、雨の季節ならではの生活も楽しんでください。あじさいの花や木々が鮮やかに見えます。日頃、目にしないものもじっくり見てみてください。新たな発見があるはずですよ！

6月の健康診断 日程

検診項目	対象学年	日時	時間	場所
眼科検診	6・7・8・9R 21R, 22R 3年生	6月6日(火)	13:20~	保健室
	前日欠席者 23R, 24R 1年生	6月7日(水)	13:20~	保健室
内科検診	1年生	6月13日(火)	13:20~	保健室
聴力検査	3年生	6月22日(木)	1時間目	指示のあった教室
	2年生		2時間目	
	1年生		3時間目	
	6・7・8・9R	4時間目	保健室	
耳鼻科検診	全学年	6月29日(木)	9:30~	保健室

健康診断の結果、所見があった人にはお知らせを渡しています。なるべく早めに専門医への相談・診察を済ませて、その結果を学校に知らせてください。なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断される場合もあります。お知らせをもらった人は早めに病院を受診していただけたらと思います。

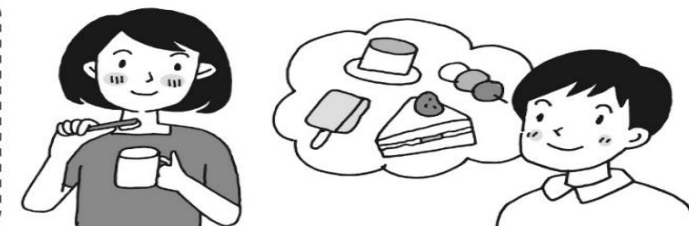
歯科検診が終わりました！！

学校医の喜田先生に「駅家南中学校は歯のきれいな人が多い」と褒めていただきました。しかし残念なことに、中にはむし歯が何本もある人や、歯ぐきの状態が良くない人もいました。8020（80歳になっても20本歯を保とう）を達成できるように、今のうちから丁寧な歯みがきや規則正しい生活を心がけましょう。

歯と口をもっと元気に「セルフケア」と「プロケア」

セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



プロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

～保健室からのお願い 保護者の方へ～

今月は1年生の内科検診があります。検診でプールタオルを使うので、家にあるプールタオルを持ってきてください。もし家がない人がいましたら、学校に予備がありますので、内科検診の際に貸すことができます。お手数ですが、よろしくお願いします。



よろしく
お願いします。