

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日  
第七中学校 保健室

気温と湿度が高く、熱中症の注意が必要な季節になってきました。水分補給や日々の生活習慣を見直し、元気に過ごすことができるよう心がけましょう。

また、今月は健康診断がたくさんあります。検診後には、医療機関への受診が必要な人に、随時お知らせを配付していますので、しっかりと受診しましょう。



## 6月の保健行事



6月の保健目標  
歯の健康について考えよう!

	3日(月)	4日(火)	6日(木)	13日(木)
内容	耳鼻科検診	内科検診	胸部X線撮影	内科検診
対象	2年生一部対象者 3年生	1年生 1~4組	対象生徒	白樺、 3年生
会場	保健室	保健室	検診車	保健室(女子) 会議室(男子)

	17日(月)	18日(火)	20日(木)
内容	耳鼻科検診	尿再検査	内科検診
対象	白樺、 1年生	対象生徒	1年生 5~7組
会場	保健室	保健室で回収	保健室



歯みがき名人への第1歩! **歯ブラシを定期的に交換しよう!**

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



掃除で使うほうきを思い浮かべてみましょう。曲がっているほうきと、真っ直ぐなほうき、どちらのほうが汚れがとれますか?

## 七中の健歯生徒を紹介します!

健歯とは、むし歯が一本もなく、歯並びやかみ合わせがきれいで、歯肉(歯ぐき)も健康であることを指します。市川市内の小・中学校では歯科検診の際、学校歯科医の先生方に健歯の審査をしていただきます。(対象は小6・中3です。)

5月30日の歯科検診の際、学校歯科医の先生方に七中の健歯生徒を選んでいただきました。今年の健歯生徒は11名でした(A棟3階廊下に掲示する予定です)。このうち2名は、七中の代表として教育委員会に報告します。選ばれた皆さんはそれぞれとてもきれいな歯の持ち主で、学校歯科医の先生方も優劣をつけがたいとても悩んでおられました。

歯は一生物です。みなさんも大切にしましょう。

希望する人に色覚検査を行っています。(※養護教諭実施)

- ▲色覚検査って?…色の見え方を調べる検査です
  - ▲色覚異常って?…色の見え方には個人差がありますが、大多数の人とは見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。
  - ▲色覚異常と言われたら?…人にはそれぞれ得意な事、不得意な事があります。色覚異常も、色の見え方に不得意なところがあるということです。
  - ▲受けた方がいいの?…自分の間違いやすい色を知ること、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限のあるものもあるので、事前に調べておくことができます。
- ※色覚異常は治るものではなく、また、突然発症するものでもありません。何度受けても結果は変わらないので、受けたことのある人は今年は受けなくて大丈夫です。  
☆希望するかどうかおうちの人と相談し、希望する場合は下記申込書にてお知らせください。(6月14日(金)までにお知らせください)

きりとりせん

学 校 長 様

- ・色覚検査を希望します

令和 年 月 日

年 組 生徒名

保 護 者 名