



ほけんだより

6月号



R3. 6

大洲中学校
夜間学級



6がつほけんもくひょう 6月保健目標 June's Health Goals

けんこう は たも ほうほう し
健康な歯を保つ方法について知ろう

Let's learn about keeping your teeth healthy.



つゆ きせつ あつ ひ おお
梅雨の季節となり、じめじめとした暑い日が多

くなってきます。この時期は、天気や気温の変化

が大きくなり、なんとなく体がだるくなるなど、

体調を崩しやすくなります。衣服での体温調節

をしましょう。また十分な食事、睡眠、疲れた

ときには無理をせず休養をとって、心も体も

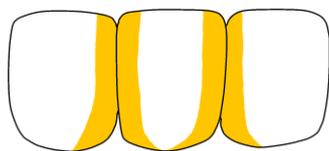
元気に梅雨を乗りきりましょう。

は いろ ぶいぶん よご のこ ぶいぶん
歯に色がついている部分は汚れが残りやすい部分です。

The colored areas on the teeth are the areas where dirt easily remains.

牙齿上的彩色区域是污垢容易残留的区域。

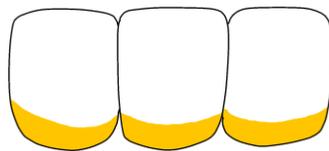
は は あいだ
歯と歯の間



Between teeth

牙齿之间

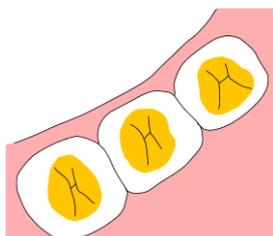
は は あいだ
歯と歯ぐきの間



Between teeth and gums

在牙齿和牙龈之间

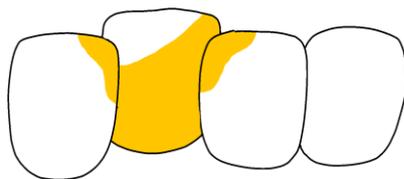
おく歯のかみあわせの部分



The part where the teeth are engaged

后牙的互锁部分

ぜんご は
前後にずれている歯



Teeth that are offset back and forth

牙齿前后移位

かがみ み は ぶらし
鏡を見ながら、ハブラシの
けさき
毛先をきちんと当てて、
みがきましょう！！

With looking in the mirror,
apply the bristles of the
toothbrush correctly and
brush!

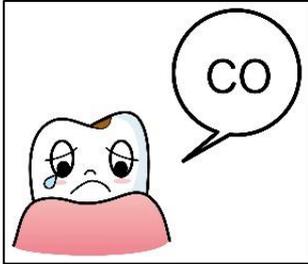
在照镜子的时候，正确地应用
牙刷的刷毛，然后刷！



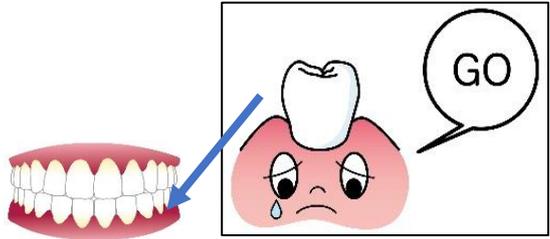
しかけんしん きことば し
 歯科検診で聞く言葉、知っていますか??

ようかんさつ し
要観察歯【CO】
 Careful Observation [CO]
 需要观察的牙齿

しにくけいどえんしょう
歯肉軽度炎症【GO】
 Slight inflammation of the gum [GO]
 牙龈的轻微炎症



ほうち
 放置しておくと、
 むし歯になる可能性が高いです。
 If you don't treat, there is a
 high chance of cavities.
 如果不加以治疗，就很有可能出
 现龋齿。

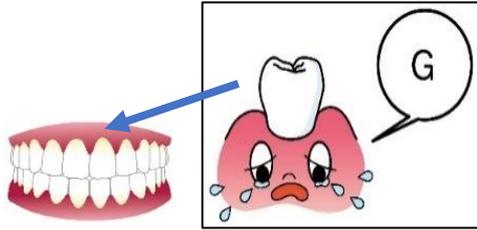
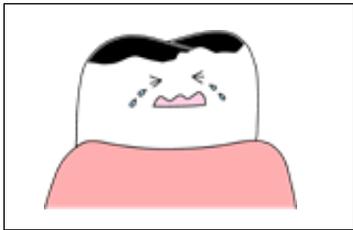


➡ ていねい は
丁寧に歯みがきをしましょう! Brush your teeth carefully!! 认真刷牙!

むし歯
 Carious Tooth [C]
 蛀牙

しにくえん
 歯肉炎
 Gingivitis [G]
 牙龈炎

しこうぶちやく しせき
 歯垢附着 (歯石)
 Plaque
 牙齿上的牙结石 (牙垢)



しこうは、むし歯や
 歯肉炎などの
 原因になります。
 Plaque can cause
 carious tooth and
 gingivitis.
 斑块会导致龋齿和牙龈炎。

➡ しかいいん ちりょう
歯科医院で治療してもらいましょう!

Please get a dental treatment!! 请接受牙科治疗!!

けんこうしんだん びょうき いじょう うたが ばあい し かみ はいふ
 健康診断で病気や異常などが疑われた場合は、お知らせの紙を配布します。

If an illness or abnormality is suspected during the physical examination, a notice paper will be distributed.

(1) 病院に行くときは、お知らせの紙を持っていき、医者に渡してください。
 When you go to the hospital, take the notice paper with you and please give it to the doctor.
 当你去医院的时候，请带上通知书，并请把它交给医生。

(2) “治療報告書” (お知らせの紙の一番下にあります) を学校に提出してください。

"Treatment Report" (located at the bottom of the notice paper) must be submitted to the school.

"治疗报告" (位于通知纸的底部) 必须提交给学校。