

# ほけんだより 6月号

令和5年6月2日

柏崎市立第二中学校 保健室

No.4

梅雨の時期を美しく彩ってくれる花、あじさいは、英語で「hydrangea（ハイドランジア）」といい、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、どんよりとした天気でも、さわやかな気持ちになれると思います。雨の日ならではの楽しみを見つけてみてください。

気温差の激しい季節です。衣服で暑さを調節したり、こまめに水分補給をしたりと、しっかり体調管理を行い、梅雨を乗り切りましょう。



## 6月 定期健康診断 日程表

日付	時間	項目	対象	備考
6月15日(木)	13:00~	眼科検診	1・3年生	視力検査の結果は、2年生も含めて眼科検診後にお渡しします。
6月30日(水)まで	別途案内をご確認ください。	歯科検診	歯科検診未検診者	別途案内をご確認ください。

小児生活習慣病予防検診と、運動器・脊柱側弯症精密検査も今月の実施となります。

対象者に別途案内をしていますので、ご確認よろしくお願いします。



## 5月 健康診断の結果について

心臓検診、歯科検診、耳鼻科検診の結果、受診が必要と判断された生徒には、本日「検診結果のお知らせ（受診のすすめ）」を配布しました。ご確認いただき、お早めに受診するようお願いいたします。なお、耳鼻科受診の際は、結果のお知らせとともに、同封の「耳鼻咽喉科保健調査票」も一緒にご持参ください。



## 歯科検診後のお話



歯科検診後に、学校歯科医の山口先生からご指導を受けました。

- ・みがき残しがある人がいた（給食が挟まったまま）
- ・普段みがいていない人は見れば分かる。歯肉炎になっていて傷がついているので、今日だけよくみがいたのだな、と思う人がいた。
- ・口が開かない人が増えている。そういう人はプラーク（歯垢）が多い。



だそうです!!裏面の「歯周病の予防」「歯みがきのコツ」をよく読み、健康な歯でいられるよう努力しましょう。

## 歯周病を予防しよう！

歯周病とは、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けたりして、歯が抜ける病気のことです。日本人が歯をなくす原因の第1位となっています！

歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの間に歯垢（プラーク：歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

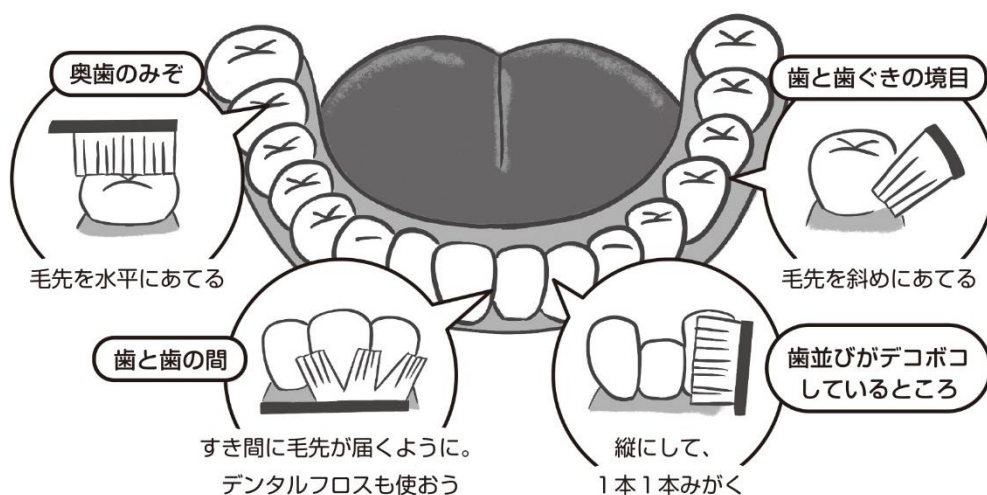
今回の歯科検診でも、歯肉（歯ぐき）の異常や、歯垢の付着により、受診の勧めをもらっている人がたくさんいます。歯周病には、初期症状がありません。自覚症状がないから大丈夫と考えずに、早めに受診をしましょう。

今回の歯科検診で異常がなかった人も日頃の歯みがきを丁寧に行い、健康な歯を維持していきましょう。



### ～歯みがきのコツ～

歯垢がたまりやすい場所や、みがき残しやすい場所です。特にいていないにみがきましょう。



今生えている永久歯は、一生使うものです。今日から、このコツを意識して歯みがきをしてみましょう！



## 弁護士による子どものなやみごと LINE 相談

新潟県弁護士会からの案内が届きました。紹介します。

2023年6月6日(火)・9月6日(水)・2024年1月17日  
午後3時～午後8時まで

おうちの人には言いにくい困りごとやお悩みはありませんか？弁護士が LINE でみなさんの相談やお話を聞きます。どんな相談でも大丈夫です。困っていること、教えてください。

- ★勝手に、親や先生に連絡することはありません★
- ★名前を言いたくなければ、言わなくていいです★
- ★秘密は、絶対に守ります★

友達登録→  
ID:@983xsllld

