



6月5日(水)は歯科検診です 家で歯みがき 検診は午前中。をしましょう。

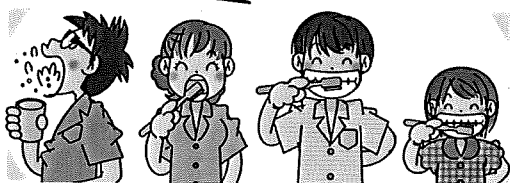
21R調理実習
なので
歯ブラシ持
ってきてね

もちろん、学校でも歯をみがいてもいいですよ！

ただし、歯みがきの時間確保が難しいので、必ず登校前には、みがいてきてくださいね。

歯医者さんは何と言っている？

歯医者さんは、歯のことを番号やアルファベットで数えます。「1番斜線」といった場合は“永久歯である前歯はむし歯ではない”ということになります。なんと知っているか注意深く試してみましょう！「C」や「CO」と言われた場合は、むし歯の可能性が高いので注意です！



斜線 しゃせん	むし歯になったことがない 健康な歯
○ まる	むし歯になったけれど 治療した歯
X ばつ	抜いたほうがいいかもしれない 乳歯
CO シーオー	むし歯に なりかけの歯
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・出血
C シー	むし歯
G ジー	歯肉炎 歯周炎

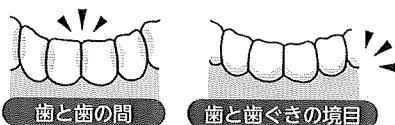
歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつつけ隊
秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

ほけんだより

令和6年6月5日

八重原中保健室

(2年生内科検診号)

6日(木)13:10～ 2年生対象 内科検診 です

服装

男子→半袖体操服(下着なし) or 上半身裸

女子→半袖体操服(下着なし)+ジャージ(上)

首が見えるように、髪を結ぶ。

※女子は、ジャージを忘れずに持ってきてください。

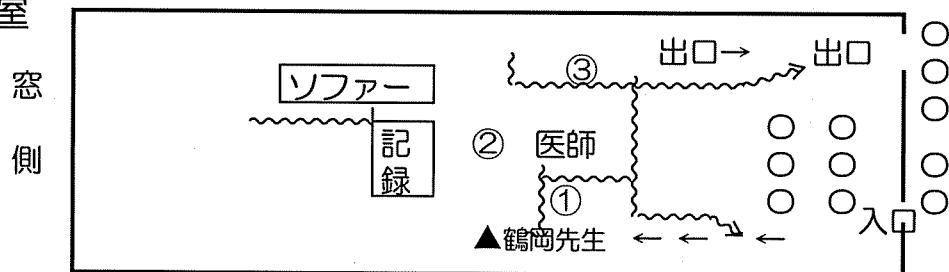
昼休み中に会議室を使用して着替えておきます。

脱衣かごは準備しませんので、各自**八重中バッグ**を持ってきてください。



時間 13:10:女子(21→22 R)→13:30:男子(22→21 R)

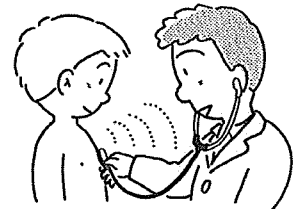
会場 保健室



★① 待っている間に身支度を整える。
女子はジャージを脱いでおく。男子はTシャツを脱ぐ人は脱いでおく。
(脱いだ服は鶴岡先生に渡す)

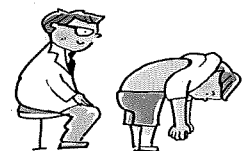
★② 先生の前に立ち、**名前**を言う。「〇〇です」

★③ 先生の前の丸イスに座る。
体操服を着たまま聴診をしてもらう。



★④ **胸部**(肺・心臓)の聴診。【深呼吸を繰り返す】
大きく吸って鼻から吐くと上手くできます。

★⑤ **脊柱**の様子を見てもらう。(体操服は曲田がまくります)
後ろを向いて、両手は体の横に垂らす
お辞儀をするように、頭を下げる



★⑥ 運動器検診

運動器検診調査票に記入があった人は、医師にその項目をみてもらう。

★⑦ 終了 男子→ ついたての裏のスペースで、体操服を着る。
体操服を着てから保健室をでる。
女子→ ついたての裏のスペースで、ジャージを着る。
会議室で、服装を整えてから教室に戻る。

