



今月の保健目標 **歯を大切にしよう**

むし歯になると、治療をしても歯はもとには戻りません。大切な歯を守るために、みなさんが
できることは、歯みがきです。正しい歯のみがき方で、食べたら、みがく習慣を身につけましょう。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG **みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる**
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう

NG **歯ブラシを大きく動かすすぎる**
→ みがき残しが多くなるので、
1〜2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう

NG **毛先の開いた歯ブラシを使っている**
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう

NG **歯ブラシだけで終わらせている**
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!

歯と口の健康週間は6月4日～6月10日です。

城山中学校では、6月5日(金)～11日(木)を歯と口の健康週間として、昼の歯磨き調べをします。
5日(金)から歯ブラシを学校に持ってきて昼休みに歯をみがきましょう。

6月の健康診断

4日(木) 眼科検診 8:45～ 全校生徒 舌を出さないアカンベエの連絡をしておいてください。
10日(水) 耳鼻科検診 8:45～ 1年生全員と2・3年生の抽出生徒 耳掃除をしておいてください。

熱中症予防のためにこまめに水分補給をして具合が悪くなったら早めに先生に言いましょう。

プールの授業が始まります

伝染性の病気や持病のある人は、医師と相談し許可をもらってからプールに入ります。プールの日には、必ず体温を測り健康観察をしましょう。プールセットと水泳カードは忘れずに持ってきてください。

プール学習が始まる前に
気になる箇所はお医者さんに相談しておこう

裸眼視力検診について

今年度、本校が文部科学省の学校保健統計の実施校となっており、矯正視力で測定した生徒も、裸眼視力をはからなければならないことがわかりました。コンタクトレンズ使用の生徒は、コンタクトレンズをはずして裸眼視力検診を行うこととなります。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

性教育講演会について

6月19日(金) 10:50～11:40 体育館で小田原市立病院 産婦人科 牧野睦子医師による性教育講演会を開催します。今年度の対象は全校生徒です。保護者で講演会参加希望の方は、下の部分を切り取り6月5日(金)までに担任に提出してください。

.....き.....り.....と.....り.....

6月19日(金)の性教育講演会に参加希望します

年 組生徒氏名 _____ 保護者名 _____