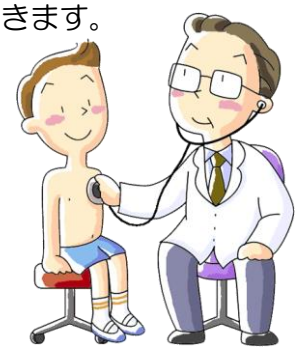
TEEN'S HEALTH

R2.6.19
芦北町立湯浦中学校
保健室：草　野

雨が続きますが、校庭に咲く紫陽花の花は雨を待っているように見えます。
蒸し暑く、マスクをつけての生活は熱中症も心配です。休み時間は水分をとること、そして何より、規則正しい生活を送りながら体の調子を整えることが大切になってきます。

校医検診が始まります!!



校医さんにみていただく検診が本格的に始まります。
様々な検診がありますが、体に異常や気になる様子はないか、学校生活で気をつけることはないかをみてもらうために行うものです。
準備物や注意事項に気をつけて、「自分のため」に受けましょう。

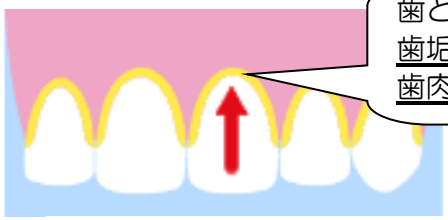
	内科検診	歯科検診	耳鼻科検診	眼科検診
こんなところをみていただきます。	①結核の有無 ②皮膚の様子 ③栄養状態 ④心肺の状態 ⑤胸郭・脊柱 ⑥その他全身状態	①歯並び ②あごの関節 ③歯肉・歯垢の状態 ④むし歯の状況 ⑤口の中の様子	①耳の様子 ②鼻の様子 ③のどの様子	①目の病気 ②眼球の動き など
日　時 担当校医	7月　2日（木） 13:30 開始 ★溝部　典生先生 （芦北クリニック）	6月25日（木） 13:45 開始 ★井上　真樹先生 （井上歯科医院）	7月15日（水） 14:45 開始 ★田中　文顕先生 （田中クリニック） ＊先日配布したプリントの期日が間違っておりました。お詫びして訂正いたします。	6月22日（月） 13:30 開始 ★鳥飼　慶先生 （芦北とりかい眼科）
準備物	■体育服で受けます。 （昼休み中に着替えておく）	■歯ブラシを持参して、検診を受けます。		■眼鏡を持っている人は検診に持ってきましょう。
注意事項	□椅子に座る前に自分の名前（名字だけ）を伝えてから受けましょう。 □校医さんの質問には、ハッキリとこたえましょう。	□給食後の歯みがきをていねいにしておきましょう。	□汗をかいていたら、拭いておきましょう。 □次の順番で見られます。　❶右耳　❷左耳　❸鼻　❹口（のど）	
	★感染症予防のため、マスクは着用します。指示を受けてはずします。			

＊検診当日、欠席等の理由で受けられなかった場合は、指定された日にお家の方の付き添いのもと、校医さんの医療機関で受けることになります。

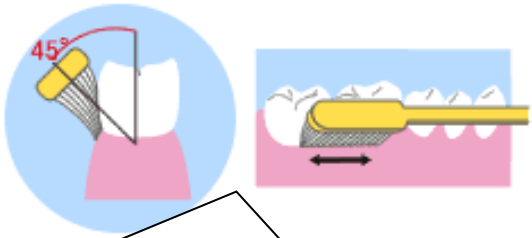
裏面にも目を通しましょう。

6月は“歯と口の健康”を考える月間

　みなさんは、自分の歯を大切にしていますか？
給食後はしっかり歯磨きをしている湯中生の姿が見られます。中学生にもなると、むし歯予防の観点だけではなく、エチケットの一つとしても歯磨きをしているようです。
　隅々まで丁寧に磨いて、いつまでも健康でいたいですね。



歯と歯ぐきの境目は、
歯垢が残りやすい！
歯肉炎になりやすい！



歯ブラシを斜めにして、歯と歯ぐきの境目にしっかり当てて、小刻みにみがきましょう！

　昨年の歯科検診では、むし歯を放置している人は少なかったものの、「歯垢の付着が著しい」と指摘された人が全国平均の２倍近くいました。
　また、歯肉の健康状態は、全国をはるかに上回るというよくない状況でした。歯肉炎は、歯垢を取り除く歯みがきの仕方ひとつで防ぐことができます。

提案❶　１日１回は手鏡を見ながら、自分の歯の形に合わせてブラッシングしてみましょう。

提案❷　夜は、忘れずに歯を磨きましょう。睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾燥しやすいため、口中細菌が増殖しやすくなりむし歯ができやすい環境となります。

日頃から丁寧な歯みがきを心がけましょう。

朝ごはんで、学力アップ！！

　脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖（ごはんなどに多く含まれる炭水化物が体内で分解されてつくられるもの）です。
体の中には、約１２時間分しかブドウ糖を蓄えられません。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないと給食まで約１６時間もあります（夜８時に夕食を食べた場合）。脳は眠っているときにも、エネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないとエネルギー切れになってしまいます。
　朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給すると、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながることが様々な実験によって証明されています。
　朝ごはんで脳のエネルギーを補給し、一日をスタートさせるようにしましょう。