



懐風館高校
保健室
2021年7月

梅雨が明けたらいいよ夏本番です。そして、いいよ夏休みですね。

皆さんにとって、1学期はどんな毎日でしたか。新しい出会いや別れがあった春を過ぎ、あらたな関係を築くことはできたでしょうか。ちょっと疲れてしまった人もいるかもしれませんがね。人の体や心にもメンテナンスが必要だと思います。この夏休みは、2学期に備え、自分の体と心にとってホッと一息つけるような日々を過ごしましょうね。



健康診断結果を配付します！

毎年、健康診断を受ける目的のうちの1つは、「自分自身の体の状態を知る」ためです。

その結果に一喜一憂するためのものではありません。結果を見て、生活習慣を見直したり受診したりすることが大切です。

結果通知で指示があった人は、夏休み中にぜひ受診しましょう。

SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

ストップ！ ネットトラブル



歯科検診の結果を上手に活用 歯を守る？

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」を確認したかな？

② 「異常なし」だった人はその調子！
しかし！ こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者に
GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

③ 毎日歯みがきだ！
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

歯みがきのコツ

- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
- ✓ 夜寝る前
- ✓ 朝起きてすぐ

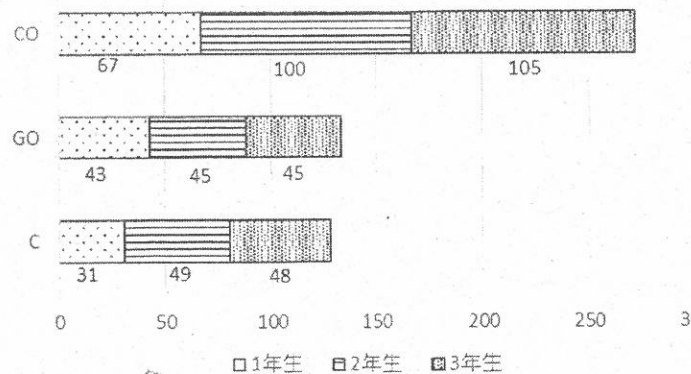
寝ている間に増えてしまった細菌をうがいだけで流すだけでもO

④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

歯科検診結果(人)



あなたの結果はどうでしたか？
虫歯(C)は、自然に治ることはありません。ひどくならないうちに、受診しましょう！

さらなるポイントでむし歯ゼロに

注意してみがきたいところ



ほかにも.....
ひっこんでいる歯
飛び出している歯
抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！



.....など、工夫をして歯をみがこう！

