

保健だより 7月号



2022. 7. 1
筑波高等学校
保健室

健康診断、みなさん静かに上手に受けられてとても素晴らしかったです。5月に実施した歯科健診の中で、気が付いたことをお伝えします。



良かったこと

- ・あいさつがきちんとできていました
- ・静かに順番待ちすることができました
- ・むし歯のまったくない生徒がいました
- ・むし歯をしっかりと治療している生徒がいました



改善していきたいこと

- ・歯磨き習慣のない生徒がいました
- ・むし歯の数が多い生徒がいました
- ・むし歯を治療せず放置している生徒がいました

こんなことを歯科健診で言われたかな???

CO…むし歯になりかけている歯

→適切な歯みがきで止められるよ

C …むし歯

→すぐに歯医者に行こう。早くいけば治療に係る時間もお金も少なくて済むよ。



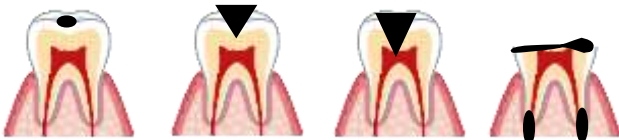
※C でもむし歯のひどさによって C1 から C4 まで区別されているんだよ！

C1

C2

C3

C4



～正しい歯の磨き方～

- (1) 歯の表面、歯と歯茎の境目、歯と歯の間に歯ブラシをあてる



- (2) 軽い力で優しく小刻みに動かす



ブラシの毛が開かない程度の力で！
2～3ミリの幅で！

- (3) 歯の裏側もていねいに
(4) 1本につき20回以上磨く

スクールカウンセリングについて

みなさんホッとする時間をもっていますか？学校が楽しい人も、いまいちそう思わない人も、学校にいる間はなにかしら気を使ったりして身体も心も緊張していると思います。

自分が好きな事・やっているとホッとすることをいくつか持っておくことは、人生を豊かにするとともに、健康にとってもとても大切なことです。

自分の心と向き合って、「何をしている時が自分は楽しいのかな」

「何をしている時が自分はホッとするのかな」と考えてみてください。

7月のカウンセリングを希望する人は担任の先生かツルタまで教えてください。

7月の予定

14日(木) AM

