

保 健 だ よ り

奈良中学校 保健室 : R7. 6. 18

< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



ムシムシとした季節がやってきました。気温や湿度も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。疲れたなと感じたら、早めに寝たり、好きなことをしたりして、心と身体をリラックスさせましょう。頑張るだけでなく、ひとやすみも大切にしてください。

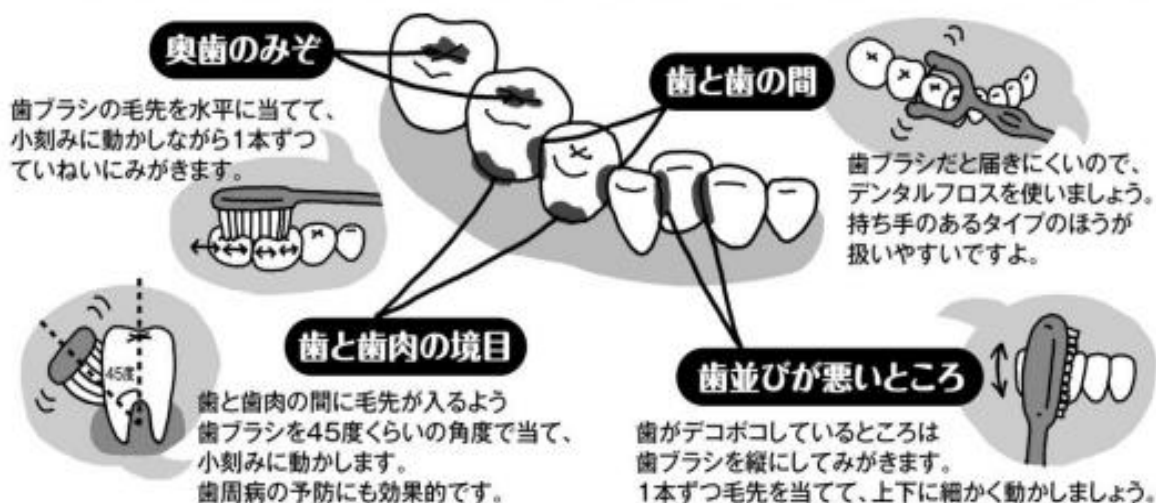
6月は、むし歯予防月間



毎日歯みがきしているのに、毎年歯科健診で「むし歯あり」と言われてしまう……。もしかしたら、自分ではしっかり磨いているつもりでも、きれいに磨けていない可能性があります。あなたは、自分の歯にあったみがき方を知っていますか？大人の歯（永久歯）は一生に一度しか生えてきません。今のうちから、自分の歯にあった磨き方をマスターしておきましょう。

歯科医院に行くと、むし歯の治療だけでなく、あなたの歯にあった磨き方も教えてくれます。むし歯のあった人はもちろん、むし歯のなかった人も年に 1～2 回の定期受診をお勧めします。自分の歯を今のうちから大切にしましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



4/24(木)に歯科健診が終わり、歯科治療報告書を配布しました。むし歯は自然には治癒することはありません。時間を見つけてなるべく早く受診をするようにしてください。むし歯のある人はもちろん、CO 要相談など受診のおすすめに○がついている人は必ず受診をしましょう。

また治療後は保健室まで治療報告書を提出してください。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

< 病院受診が必要な人 >

1年生(6人) 2年生(7人) 3年生(7人)