



東部中学校保健室  
令和7年6月

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わります。酸性の土では青色に、アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こります。人間の場合は、色が変わったりはしませんが、食べたもので身体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。そのためにも欠かせない歯を大切にしましょう！

6月の保健目標：歯を大切にしよう 梅雨時を健康に過ごそう

### 6月11日（水）午前中は、歯科検診です！

◆なぜ、歯科検診をするの？

歯と口の中が健康かどうか調べるためにです。例えば、むし歯があるか、歯並びやかみ合わせは悪くないか、歯肉（歯ぐき）の腫れはないか、歯垢（歯の汚れ）は付いていないか、などを調べます。

◆歯科検診で使われる用語

名称	意味
/ (斜線)	虫歯になったことがない健康な歯
○ (マル)	虫歯になったけれど治療した歯
△ (さんかく)	なくなってしまった永久歯
CO (シーオー)	虫歯になりかけの歯
GO (ジーオー)	歯ぐきの軽い腫れ・出血
C (シー or カリエス)	虫歯
G (ジー)	歯肉炎・歯周炎
×(バツ)	要注意乳歯



要注意

要受診！歯医者さんへ！

検診の時に、耳をすませてきいてみましょう。自分の歯の状態がわかります！！！

むし歯になってしまった場合は、歯医者さんでしか治せません。ただし、CO(シーオー)や GO(ジーオー)は毎日のブラッシングで改善できます。さっそく今日から始めましょう。

4月から続いた健康診断も6月で終わりです。定期健康診断の結果を随時、配付しています。所見があつた場合のみ配付し、異常なしの場合は配付していません。

終業式の日に全ての健康診断の結果が書かれたA4の紙を配付します。今の自分がどういう状態なのかを知って健康でいるための手がかりにしてもらえたなら嬉しいです。大切な健康は自分で守りましょう！

### まだまだ 健康診断 続きます

検診	日程	時間	場所	対象
歯科検診	6／11（水）	午前中	調理室	全学年
内科検診	6／19（木）	13:30から	保健室・第二会議室	前回欠席者 2年4・5組 3年生全クラス
尿検査二次①	6／20（金）	1時間目開始前 までに直接保健室に持つて来る		
尿検査二次②	6／27（金）	自宅で採尿		対象者

覚えておこう！

### プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

● 準備運動をする  
● プールサイドを走らない  
● タオルの貸し借りをしない  
● 飛び込まない  
● ふざけない  
● 無理をしない

● 齧垢はどこからやってくる？

みんなの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが齧垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

● 齧垢を落とすには？

齧垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。