

宮古島市立平良中学校 保健室 令和6年6月3日発行 第3号

梅雨に入り、天気が不安定な日々が続いていますね。雨の多い6月は、雨で足元が濡れて滑ってケガをし やすくなったり、気温が不安定で、体の調子をくずしやすいときです。また、授業ではプール学習もはじま りました。いつも以上に健康・安全に気をつけていきましょう!



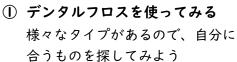
令和6年度テーマ

歯をみせて 笑える今を 未来にも

この機会にぜひ歯と口の健康について考えてみましょう!

健康な歯を保つための生活習慣

歯をていねいに磨く





(めざせ!) 骨

やし歯の

- ② 間食は甘いものを控える
- ③ だらだら食べしない
- 4 寝る前に甘いものを食べない
- ⑤ 寝る前には必ず歯を磨く





歯科健診を終えて…

歯垢付着や、歯肉炎軽度炎症 (GO) にチェックが入っている人 が多かったです。また、要観察歯 (CO) は虫歯になりかけの歯なの で、一度歯医者さんで診てもらった 方がいいですよ。**う歯 (虫歯)**があ ると言われた人は、早めに治療を受 けましょう!

検診• 検査項目	日時	対象学年		備考
内科健診	6日(木)	13:30~	1 年生	・心臓や呼吸に異常が無いか
	13日(木)	11	2年生	・栄養状態や皮膚の様子・貧血は無いか
	20日(木)	11	3年生	・胸や背中、四肢の骨に異常は無いか
尿検査	20日(木)	朝の会で	未提出者または	対象者には19日に容器を
(2次)	21日(金)	提出	2次検査対象者	配布します。

※内科健診は体育着を着用したまま受診します。昼休みは、汗をかかないように静かに過ごしてください。 ※自分の身体で気になることがあれば、健診時に医師へ質問してもかまいません。