

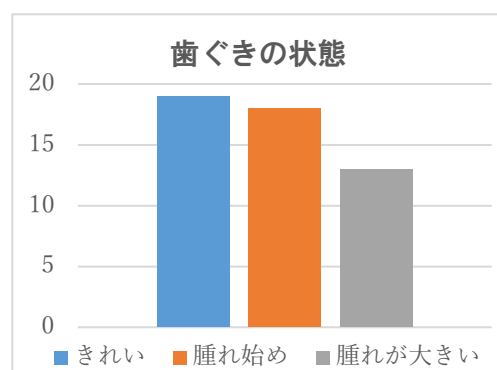
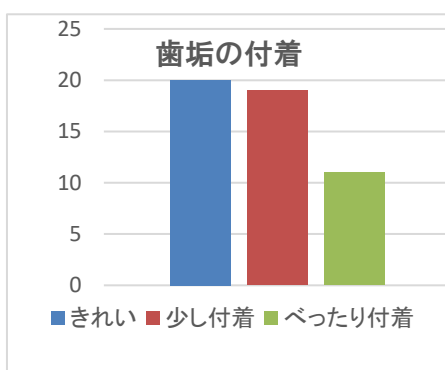
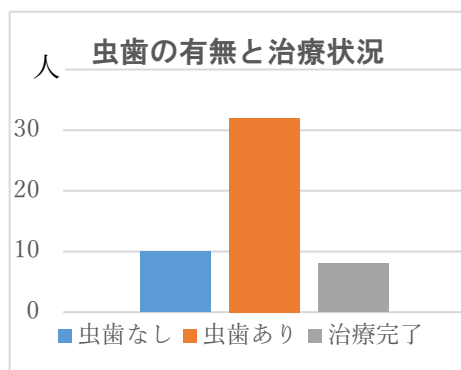


白河第二高等学校
保健室
令和7年6月号

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るそうです。酸性の土では青色に、中性～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、変化が起こるということです。人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので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。食べるために大切な歯を守っていきましょう。

今年度の歯科検診の結果

学校で受ける健康診断では、皆さんの体の成長具合を見たり、病気の「可能性」を調べるものです。生活習慣や食事など日々の生活に活かしていただけると嬉しく思います。



ほとんどの人が5本以上の虫歯があります

歯肉が腫れている人もいっぱい!!

できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

自分の歯で食べることが
大切です

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア!

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。