

ほけんだより

令和4年6月20日
渋谷区立笹塚中学校
校長 片山富子
養護教諭 加藤昌子



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

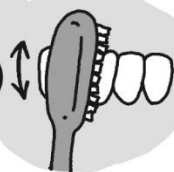
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



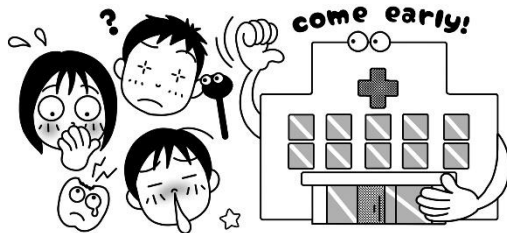
歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



検査・治療をすすめられたら

◆春の健康診断を欠席して受けることができなかった生徒には個別に「欠席者健診のお知らせ」を配布しています。1年に1回のチャンスですので、この機会に健康診断を受けるようにしてください。



早めに受診しましょう

人を好きになるということ

「人を好きになる」ってどういうことかな？ いつ、どんな人を、どんな理由で好きになるのかは人それぞれだから、難しい問題ですね。ある日突然、激しい恋に落ちる人もいれば、恋愛には関心が薄い人もいるかもしれません。覚えていてほしいのは、恋をしている人も、していない人も、自分を否定する必要はないということ。自分は、自分。「人を好きになるということ」について考えることは、ありのままの自分について知るチャンスなのかもしれません。



食中毒 予防のための三原則

梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が多く発生する季節です。予防のための三原則を、あらためてチェックしてみましょう。

つけまじ

手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う

ふやさまじ

調理済みのものは早めに食べる（冷蔵庫を過信しないで!）

やっこける

食材の中心までしっかりと熱を通す

恋バナ、盛り上がっていますね。