

# 保健だより

令和8年4月28日

八王子市立横山中学校  
保健室

気温の変化にまだ体が慣れないこの時期は、体調を崩す人も増え保健室の利用も多くなります。睡眠・食事をしっかりと、こまめに水分補給をしましょう！

## 歯科検診のお知らせ

〔検査会場〕保健室

クラスによって検診日が違います。間違えないようにしましょう。

**4月30日(木) 8:50~(1年生、2年1.2組)**

**5月21日(木) 8:50~(30日欠席者、2年3.4組、3年生)**

★当日の朝は、食後にしっかり丁寧に歯磨きをしてきましょう。

検診では 歯・歯肉など口の中の状態と、顎あごの関節かんせつの状態をみます。

むし歯に  
なりそうな  
歯がないか

歯肉に  
炎症が  
ないか

抜いたほうが  
よい乳歯はな  
いか

歯磨きが  
正しくでき  
ているか  
(汚れがつい  
ていないか)



歯並びの  
状態はど  
うか

顎の関節  
に痛みが  
ないか

### 検診の注意と受け方

- ①1階の保健室前で、歯の記録票を受け取ります。
- ②前の方が検診を受けている時にマスクを外します。
- ③先生の前に座ったら、記録する看護師さんに記録票を出して、口を大きく開けてください。
- ④検診が終わったら、記録票は返しません。

静かに教室へ戻りましょう。

## 歯ブラシの3つの部分を上手に使って、磨き残しを無くそう

上の歯の裏側をみがくときは、「つま先」を当ててみがくと、歯ブラシの先が上あごにぶつかることもなく、スムーズにみがけます。

「つま先」

「かかと」

下の歯の裏側は「かかと」を当ててみがくと、上の歯の裏側よりも下の歯の方が見やすく、かかとを当てても歯ブラシの先が下あごにぶつかることはありません

「わき」

歯と歯の間をみがくときは、歯ブラシをたてにして、歯と歯の間に「わき」を当てて磨くと、上手にみがけます。

明日の朝は、歯ブラシの「つま先」・「かかと」・「わき」を意識して、磨き残しのないように、ていねいに歯磨きをしてきましょう。

## 健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？ もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね!?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

