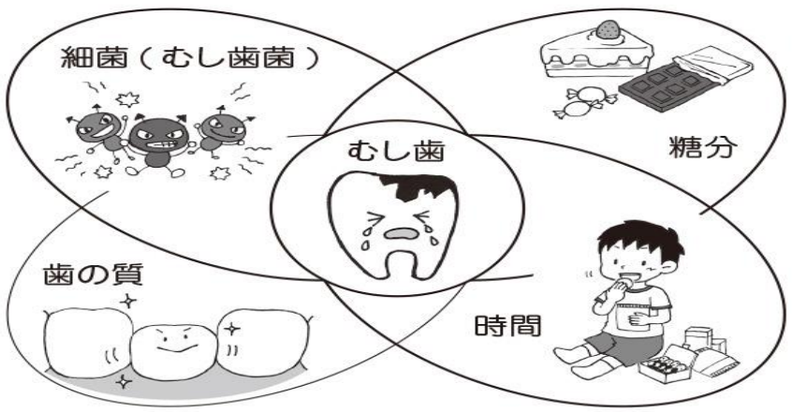
稲敷市立江戸崎中学校保健室　　No.３　令和７年５月２９日発行

暑かったり肌寒かったりと日によって気温差が激しい天候が続いています。水分補給ができるように水筒を忘れずに持参し、衣服で上手に調節をして過ごすようにしましょう。

６月４日は「むし歯予防デー」、６月４日から１０日までは「歯と口の健康週間」となっています。歯科検診が終わった学年から、歯科検診の結果を配付していますので、ぜひ自分の歯と口の状態を確認してください。

## どうしてむし歯になるの？

### むし歯ができる４つの条件




中学生になると全ての永久歯が生え揃いますが、生えたばかりの永久歯の表面は軟らかく、歯の質も弱いため、むし歯になりやすいのです。進行も早く、悪化しやすいので、きちんと歯をみがき、食べかすや、歯こうを落とし、むし歯菌が酸をつくらないようにしましょう!!

## ６月の保健行事

| | | |
|---|---|---|
| ６／２４（火）　１３：３０～ | 内科検診 | １年生、前回欠席者 |
| ６／２６（木）　　９：４０～ | 眼科検診 | 全学年 |

健康診断も残りわずかとなりました。保健だより４月号でもお知らせしましたが、眼科検診の日は、前髪の長い人はピンでとめる、ゴムで結ぶなど、検診時にじゃまにならないようにしましょう。また、検診時には右の絵のように、両手で下まぶたをひいて、眼科の先生のほうを見るようにします。

**保護者の皆様へ**

〈色覚検査について〉

保護者の希望により健康相談の一環として、色覚検査を受けることができます。希望する生徒は、養護教諭より色覚のスクリーニング検査を実施し、その結果色覚異常の疑いがある生徒は眼科医への受診を勧めるようになります。希望される方は、学級担任までご連絡ください。

> 色覚異常の頻度は、およそ男子５％、女子０．２％といわれています。検査で、色覚異常と判定される生徒の大半は、日常生活に支障を感じることはないといわれています。現在治療方法はありませんが、職業・進路選択の際に、色に対する自分自身の特性を知っておくことは有益であるとされています。

〈医療券について〉

歯科検診が終わった学年から、歯科検診の結果を配付しています。要保護・準要保護認定申請中の方は、保護・準要保護認定後にむし歯の治療で使用できる「医療券」に関する書類をお渡しいたします。**要保護・準要保護認定までは、自己負担でお支払いいただきますようお願いいたします。その際は、領収書を保管しておいてください。**

〈水筒を持ち歩く際の注意について〉

水分などの補給の際には、立ち止まって安全確認を十分行うようにしてください。水筒が腹部にある状態で転倒した場合、内臓を損傷する等重篤な事故が発生するリスクがあること等を踏まえ、水筒はなるべくカバン等に入れて抱えないようにしてください。

また、活動の際は水筒を置くようにしてください。

〈１年生の保護者の皆様へ　宿泊学習について〉

いよいよ待ちに待った宿泊学習が来週となりました。数時間のバス移動、山の中での活動となります。車酔いが心配な方、アレルギー症状が心配な方、普段から頭痛になりやすい等、体調が心配な方は念のため、酔い止めの薬や普段飲んでいる薬を持参することをおすすめいたします。よろしくお願いいたします。