

保健便り

No.4

R7. 7. 7
西目中学校保健室



「健康診断結果のお知らせ」「歯科健康診断結果のお知らせと受診のすすめ」「歯の健康カード」この3つを個々に配付します。

「健康診断結果のお知らせ」⇒ 家庭で保管

身体測定を始め様々な検査結果が記入されています。学年によって実施項目が違いますので、実施していない項目は空欄となっています。

「歯科健康診断結果のお知らせと受診のすすめ」⇒ 受診の必要がある場合は、この用紙を歯医者さんに持参します。一番下に歯医者さんからの診療治療結果を記入する欄がありますので、記入でき次第、学級担任へ提出します。受診の必要がない場合は、歯の健康カードの見開き左側（歯磨き指導等が貼られている方に貼り付けてください。）

「歯の健康カード」⇒ 中を確認し、裏の保護者の方からの欄へ一言お願いします。保護者確認欄にサインか印を押して7月14日（月）までに学級担任へ提出して下さい

見開きには歯磨き指導の際に生徒が記入した感想（1年生のみ）や歯科衛生士 **さんからのメッセージが書かれています。それを参考に受診の計画を立てたり、これからの歯磨きに生かしてみてください。

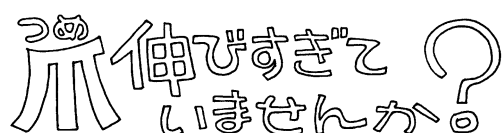
*何か不明な点がありましたら、保健室 **まで問い合わせ下さい。

保健行事

7月

15日（火）●モアレ検査 {2年生の希望者} 13:30～
体育着の半袖・ハーフパンツが必要です

18日（金）●歯科講話 {2年生} 13:30～
学校歯科医の****先生が講話して下さいます



保健室を訪れる人たちの手を見ると爪が長くきれいに整った人が多いことに驚きます。きれいに切りそろえ、やすりもかけていると思われるきれいな爪。体育のバレーボールでは折れたりしないのか・・・? 「意外と便利なんですよこの爪!」本当かなあと疑いつつ、いつか思いもよらない割れ方をするのは・・・と心配になることがあります。爪の役割が果たせるように限度やベストがあることを覚えていた方がいいのでは・・・

爪の役割とは・・・

- ①指先に力を入れるときに支える
- ②かゆいところをかく
- ③指先を保護する



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり。

手の平側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。

