

ほけんだより



2026年5月18日
札幌市立西野中学校
保健室
第2号

新年度が始まって1か月半が過ぎました。新しい学校、学年には慣れてきたでしょうか。5月6日は校外学習や旅行的行事、定期テスト、部活動の大会などがあります。疲れが出てくる時期なので、体調を整える意識をもって生活していきましょう！



5月20日(水)は歯科検診(全学年)

5月21日(木)は眼科検診(1年のみ) です！

歯科検診

歯科検診では、こんなことを見ています！

- 虫歯になっていないか
- 歯ぐきに炎症（歯周病）がないか
- 歯並びやかみ合わせに異常はないか
- あごの関節に異常はないか
- 歯みがきがしっかりとできているか

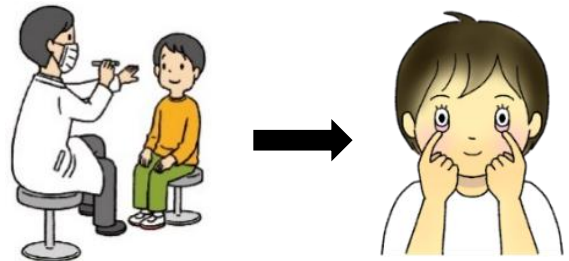
眼科検診

眼科検診では、こんなことを見ています！

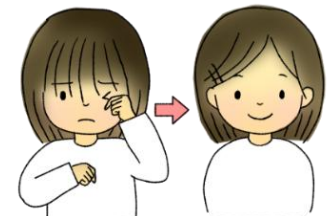
- 目の動き、物の見方に異常はないか
- 目の周辺に赤みや出来物などの異常はないか

検査方法

★先生がライトで目を診た後に、自分で下のまぶたを引っ張って、先生に診てもらいます。（イラストのようにしましょう）



★先生が目を診やすいように、前髪が長い人は耳にかけるかピンでとめましょう。（イラストのようにしましょう）



歯医者さんは何と言っている？



斜線 しゃせん	むし歯 ひんこう	むし歯になったことがない 健康な歯
○ まる	むし歯 むし	むし歯になったけれど 治療した歯
X ばつ	抜いたほう ひきちぎ	抜いたほうがいいかもしれない 乳歯
CO シーオー	むし歯に なりかけの歯	要注意
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・出血	要注意
C シー	むし歯	歯医者さんへ！
G ジー	歯肉炎 歯周炎	歯医者さんへ！

歯医者さんは、歯のことを番号やアルファベットで数えます。「1番斜線」と言った場合は、「永久歯である前歯は虫歯ではない」ということになります。何と言っているか、注意深く聞いてみましょう！「C」や「CO」と言われた場合は、虫歯の可能性が高いので注意です！

新年度になって1か月半が過ぎ、心身ともに疲れが出てくる頃です。しっかりと休養することも大切ですが、生活リズムを崩さないように早寝早起きをする、3食しっかり食べる、適度な運動をするなど、日頃の生活から整えることで疲れにくい体作りにもつながります。夜更かしてないか、食事を抜いてないかなど、改めて自分の生活を振り返ってみましょう！