

えがお NO.2



新宿区立西新宿中学校
保健室

いよいよ 健康診断スタート!

明日、15日の内科検診から学校医の先生の健康診断も始まります。

体育着の準備、身だしなみ、気持ちのよいあいさつを忘れずをお願いします。

健康診断

…「身だしなみ」もしっかり準備

●歯をみがく



●爪を切る



●お風呂に入る



●清潔な服装



●髪型を整える



●低い位置で結ぶ



内科検診 <担当 桑原先生ご夫妻 桑原医院 (北新宿3丁目)>

2名体制で実施していただきます

日時 4月15日(木) 8:45~

場所 男子 体育館 女子 武道場



服装 半袖体育着 ハーフパンツ 忘れずに準備してください!

更衣 男子 教室 女子 3年 更衣室 2年 プール更衣室 1年 303

★朝読書の時間に更衣を済ませておいてください。

順序 3A→3B→2B→2A→1A→1B→E組

検診の流れ 「お願いします」 ○番 名前を言う 前を向いて聴診 後ろを向いて聴診・背骨を診ます
先生に質問されたら答える 「ありがとうございました」

連絡 1・2年生は、検診会場に着替えた標準服<制服>を持って移動してください。終了後着替えをして教室へ戻ります。

★検診時の注意

- マスクを使用してください。
- 検診の待ち時間も周囲の人とのおしゃべりはしないでください。
- 会場入り口で手の消毒をしてください。
- 待つ時は、前後の人と間隔をあけて待っていてください。
- 終了後更衣をする時も前後の人と間隔をあけて、おしゃべりをせずに更衣をしてください。

ソーシャル



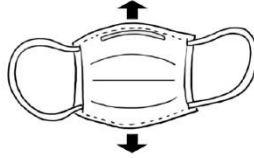
ディスタンス



おさらいしよう! マスクの使い方

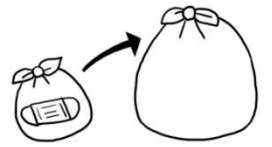
着け方 (一般的な不織布マスク)

- ① プリーツ (ひだ) を上下に伸ばし、広げる
- ② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす
- ③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



外し方・捨て方

- ① ひもを持って外す
- ② ビニール袋に入れて、口をしぼる
- ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ



水筒を用意しましょう

体育の授業も始まりました。これから気温も上がり汗をかくことも多くなります。こまめな水分補給ができるように水筒を持ってくるようにしましょう。学校の水道水も飲むことはできます。



歯科検診

日時 4月16日 (金) 8:45~
 場所 多目的室 **入口**303側 **出口**図書室側
 検診医 学校歯科医 永井良和先生
 検診順序 (愛歯会テントオフィスクリニック)
 1A→1B→2A→2B→3A→3B→E組
 連絡 体調の悪い人は、検診は後日受けてください

☆ 歯科検診ではこんなことを調べます!!

- ・むし歯はないか? むし歯になりそうな歯がないか?
- ・歯肉の状態はどうか?
- ・歯並び (歯列) 上下の歯が上手にかみあっているか?
- ・顎 (あご) が上手に動くか?
- ・歯垢 (しこう) 歯石 (しせき) はついていないか?

歯科検診で先生が言っている記号や数字にはどんな意味があるのでしょうか?

ABCDE 乳歯 12345678 永久歯 (大人の歯)

むし歯 C むし歯 CO むし歯になりそうな歯 O 治療の終わった歯

歯肉の状態 G 歯肉が炎症を起こしているので治療が必要
 GO 歯肉が少し炎症を起こしていて、丁寧なブラッシングをして様子をみる
 O 健康な歯肉です

歯並び・噛み合わせ・顎の状態

0 問題ありません 1 注意して様子を見てください 2 歯科医に詳しく診てもらってください

歯垢 (しこう) 歯の汚れの状態

0 きれいな歯です。この状態を続けてください
 1 少し汚れています。歯みがきの後、みがき残しがないかどうかよく確認してください
 2 かなり汚れています 歯科医できれいに汚れを落としてもらいましょう

☆ 当日の朝は、朝食後の歯みがきおわすれなく!!

