



令和 7 年 10 月 31 日 No.8
真城中学校 保健室
おうちの人と一緒に読みましょう



今週に入り、中間服を着る間もないほど、急激に気温が下がりました。今年、全国的に例年より早くインフルエンザの流行が始まっているようです。今のところ諫早市内での感染は少ないですが、油断していると一気に流行する恐れがあります。今のうちから、手洗い・うがい・換気・規則正しい生活・予防接種など、感染症対策に取り組みましょう。

11 月 8 日は「いい歯の日」

歯の健康は、全身の健康にも大きく関わるとても大切なものです。歯にいい習慣を実践し、いい歯で健康に過ごせるようにしましょう。

いいこと習慣①「食べたらかみかく」

むし歯、歯周病、どちらも歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。食べた後、しっかりと歯ブラシで歯垢をこすり落としましょう。



いいこと習慣②「おやつのだらだら食べをストップ」

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かしてむし歯を作ります。口の中に糖分がある時間が長ければ長いほど、歯が溶かされる時間が長くなり、むし歯がどんどん作られます。おやつは時間を決めて、短時間で済ませるようにしましょう。



いいこと習慣③「ひとくち 30 回 よくかんで」

よくかむと、だ液がたくさん出てくるので、むし歯菌が出す酸を薄めてくれたり、食べかすなどを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。



いいこと習慣④「年に 1～2 回はフ口にみてもらう」

歯医者さんで定期的にみてもらうことで、むし歯などを早く発見することができます。また、みがき残した歯垢や歯石の除去などもしてもらえます。自分の普段の歯みがきの見直しの機会にもなります。



現在、1 学期の歯科検診後の受診率は全校で 25.6%ととても低い状況です。受診が必要な人は、早く受診を済ませましょう！

◆◆◆ 色覚検査について（希望者のみ）◆◆◆

希望者を対象とした色覚検査の実施のお知らせです。

先天色覚異常は男子の約 5%、女子の約 0.2%の割合でみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため、本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受ける際の配慮や、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておく必要があります。

現在、色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、保護者が希望される場合は、受けることができる検査となっています。

小学生の頃から一度も検査をしたことがなく、検査を希望される場合は、下の申込書に記入し、**11 月 6 日までに**担任へご提出ください。

検査用品の借用・返却の都合上、申込書の提出期限を守っていただきますようお願いいたします。

切 り 取 り

色覚検査申込書

11/6 ㍻切

色覚検査を希望します

令和 7 年 11 月 日

年 組 生徒氏名

保護者氏名