



令和6年6月17日
調布市立第四中学校
保健室



期末試験が終わって週末はゆっくり休めたでしょうか。
体育祭が終わったら、試験勉強…、お疲れの様子の人もありましたね。
少し前にはなりますが、体育祭では一生懸命、真っ直ぐに頑張っている姿を見ることができ「中学生ってかっこいいな」と改めて実感しました。
「そんな中学生のみなさんを応援したい」気持ちでいっぱい保健室です。
今年の保健室は「整える」をテーマに情報を発信していきます。
健康診断の後に「お知らせ」をもらった人、もう受診を済ませましたか？
ぜひ、早めに受診を済ませて、健康な身体に整えていきましょう。

6月27日 歯科検診について

本校歯科医の山崎先生に、歯や口の健康の様子を診てもらいます。「今は大丈夫」という人も年齢を重ねると、歯だけではなく歯肉（歯ぐき）にダメージを受けていきます。どんなに丁寧にお手入れをしても、落としきれない汚れもあります。定期的にプロに診てもらいましょう。



健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

