



# ほけんだより6月

令和8年6月1日(月)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.3

## /(斜線)・CO(シーオー)ってなあに?



歯科検診を受けていると聞こえてくる、「斜線・CO」という言葉、気になったことはありませんか?実はこの言葉、歯の健康状態を表しているのです。

斜線は虫歯がなく健康な歯という意味です。このまま丁寧に歯みがきを続けて行きましょう。

CO(シーオー)は、このまま放置しておくと、虫歯になる恐れがある歯のことで、表面が白く濁っている状態です。自分で適切なケアをすれば、健康な歯に戻し、虫歯を防ぐことができます。

ほかにも、歯と口の健康状態を示す言葉として

- C : 虫歯
- GO : 歯肉に軽度の炎症、歯石なし
- G : 歯肉に炎症、歯石あり

などがあります。

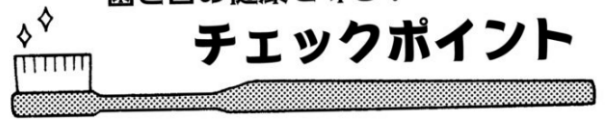
乳歯はアルファベット(A~E)  
永久歯は数字(1~8)で  
呼ばれるよ!

例:A斜線  
7~7斜線



歯と口の健康を守る!

### チェックポイント



- 1本1本の歯を丁寧に磨こう
- 食事はよくかんで食べよう
- 甘い飲食物は、できるだけ控えよう
- 定期的に歯科医院を受診しよう

©少年写真新聞社2026



歯みがきをしっかりと  
オール斜線を目指しましょう!

## ★6月の保健行事★

ほけんだよりやお手紙(お知らせ)等で、日程や注意事項をよく確認し、事前に準備をお願いします。

月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
6	2 3	火 水	尿検査二次	9時まで	未提出者 二次対象者	一次未提出者は忘れずに提出するようにしてください
	4	木	歯科健診②	8:45~	前回欠席者 1年6組~9組 2年生	当日の朝、必ず『歯みがき』をしてください
	11	木	内科検診	8:45~	全学年	男子は男性医師、女子は女性医師が担当します  事前に配布される資料をよく確認してください

# 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

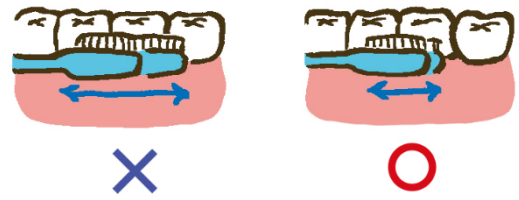
## NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



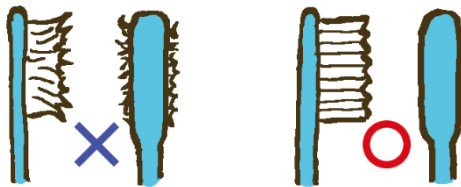
## NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



## NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



## NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがかけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



## 梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛  
体のだるさ  
食欲不振  
気分の落ち込み  
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。  
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して自律神経のバランスを整えましょう。

## 飲み物を持ってこよう!

これから増々気温が高くなります。飲み物を毎日持ってきていますか? 具合が悪くて保健室に来室し、「飲み物を持ってきていない」と答える生徒が多くいます。三中では、カバーをつければペットボトルでも可です。体育がなくても必ず十分な量の飲み物を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。忘れてしまった場合も、水道水で水分補給をするよう、心がけてください。



## 夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です!

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

部活動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントに出かけたりするためにも、健康には気をつけましょう!

