

保健だより

令和4年5月17日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室



ゴールデンウィークが終わり、皆さんの体調を心配していましたが、元気に過ごせているよう
でなによりです。天気が安定しない日が続きますが、急に暑くなることも予想されます。
気温に対応できるよう、衣服の調節や水分補給など意識していきましょう。

もうすぐ体育祭！ 马上体育祭了！
体育祭を楽しむために、体調管理を徹底しよう！

为了愉快地迎接体育祭、请彻底管理好身体状况！

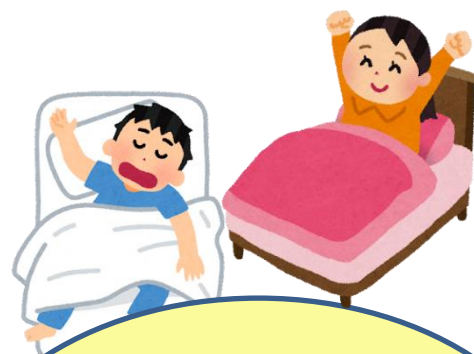
先日の保健委員会で、「体育祭に向けて、健康で安全に過ごせるようにする
には？」と、意見を出し合いました。そこで、各クラスにアピールしようと
決まったのがこの内容です。一人ひとりが意識して、元気に体育祭練習や
体育祭当日を迎えられるようにしたいですね。

保健委員会向各班级的同学传达了如何愉快地迎接体育祭的内容。



< 体調管理って何？ 身体管理是什么？ >

- 手洗い・うがい 洗手・漱口
- 夜ふかししない 不熬夜
- 十分な睡眠 充足的睡眠
- 毎日、3食しっかり食べる 每天好好吃3餐
- 水分補給 补充水分



鼻降口に、団長さんのメ
ッセージや競技でケガをし
ないように気をつけること
などが掲示されています。
ぜひ見てください。



しかこうい こんどうせんせい
歯科校医 近藤先生よりメッセージ

<口臭が気になる人へ>

歯垢がたまと、口臭の原因にもなります。歯医者さんで歯石をきれいにしてもらおうと口の中がすっきりします。水分も多めに取らしましょう。

<在意口臭的人>

牙垢堆积的话、也是口臭的原因。去牙科把牙石清理干净、口腔会变得清爽。多喝水吧。

<歯みがきで血が出る人へ>

ゆっくり丁寧にみがき続けると、歯肉がひきしまってきます。

<刷牙会出血的人>

坚持慢慢地仔细地刷牙的话、牙龈会紧缩。

<歯ならびが気になる人へ>

受診対象となる人はいませんでした。が、気になるようなら矯正をする方法となるので、おうちの人とも相談して受診を考えてください。

<在意牙齿排列的人>

虽然没有需要检查的对象、但是如果注意的话有矫正的方法请和您的家人商量后再考虑接受检查。

歯科健診をしていただいています。皆さんの歯の状態が心配されているところや、みなさんが記入した問診票へのアドバイスをお知らせします。



<顎の関節が鳴る人へ>

成長期なので様子を見ます。顎があかなくなる、痛みがあるようなら受診をしてください。

<下巴关节会响的人>

因为是成长期可以先观察。若下巴动不了、或是有疼痛的话请去检查。

受診のお知らせが届いた人は、早めに主治医の先生に診てもらいましょう。中国語が通じる歯医者さんの紹介を希望する人は保健室まで相談に来てください。

收到检查通知的话,请尽快地去做检查。如果需要会讲中国语的医生的话请来保健室咨询。

