

# ほけんだより

令和5年4月10、11日  
川俣高校保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます。新生活に期待や緊張している人も多いと思います。新しい環境に慣れるには、食事・睡眠・運動といった基本的な生活習慣を定着させることが大切です。「自分の健康は自分で守る」を意識した1年にしましょう。



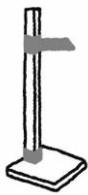
どうして  
健康診断を  
受けるの？

A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。

A 隠れている病気が見つかることがあるからです。

A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

## 健康診断 4月の予定

実施日	項目・対象	時間	場所	注意点
14日(金) 	身体測定 (全校生)	6校時 14:20~ 	男子…学習室 10 女子…学習室 8 視力…各教室 聴力…休憩室	◆服装は上下運動着 ◆眼鏡、コンタクトレンズ 使用者は忘れずに ◆靴下、タイツ等は脱いでおくこと
25日(火)	歯科検診 (全校生)	13:00~ 5・6校時 ※B表	保健室 	◆昼休みに歯磨きをすること 検診を受ける際のマナーです
26日(水)	心電図検査 結核検診 ※レントゲン (1年生)	2校時 9:50~	保健室脇昇降口 検診バス 休憩室 	◆服装は上下運動着 中に学校の半袖Tシャツ ◆ボタンや金具のついたものは 身に着けない ◆長い髪は結んでおくこと
27日(木)	尿検査 (全校生)	朝のHR 後すぐ	<b>各自で保健室に提出</b>	◆当日忘れた場合は、至急 保健室に来ること

### 健康ってなんだろう？

#### 体の健康

病がなく、ケガなく  
過ごせること



#### 心の健康

いきいきと自分らしく  
いられること



#### 生活の健康

友だちや家族と  
いい関係でいること



学校はさまざまな人が生活する場。体だけでなく、心や生活も健康でありたいですね。お互い思いやりを持ちながら、健康な1年間にしましょう。

## 歯を失う原因の 37%は歯周病

歯科検診は 4/25(火)

日本は世界有数の長寿国ですが、歯の寿命は平均寿命に追いついていません。歯を失う原因の第1位は「歯周病」、そして第2位が「むし歯」です。どちらも日々のケアが大切です。

歯周病チェックリスト

<input type="checkbox"/> 歯がなんとなくむずがゆい	<input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤くはれる
<input type="checkbox"/> 歯を磨いた時に血が出る	<input type="checkbox"/> 歯肉から膿が出る
<input type="checkbox"/> 口の臭いが気になる	<input type="checkbox"/> 食べ物が噛みづらくなった
<input type="checkbox"/> 歯と歯の間にすき間ができた	<input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする
<input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする	<input type="checkbox"/> 1日60秒以内の歯磨きを1回しかしていない






1つでもあてはまる項目があれば、歯周病の可能性あります！

川俣高校では昼休みに歯みがきをおこなっています。歯ブラシを忘れずに持参してください。

5月からは歯みがき調査も始まります。毎食後の歯みがき習慣を定着させましょう。

## お世話になります

学校医 鈴木 秀 先生(鈴木内科医院)  
 学校歯科医 加藤 幸正先生(加藤歯科医院)  
 学校薬剤師 佐藤 有一先生(石井薬局)

☆健康診断や環境衛生検査でみなさんの健康を支えてくださる先生方です。



保健室をきもちよく利用するための



保健室は・・・

- 体調が悪いとき、ケガをしたとき
- 身体について知りたいとき
- 健康について知識を深めたいとき
- 悩みを相談したいとき



## ～守ってほしいこと～

- ① 授業中に来室するときは、担任や教科担当の先生に必ず伝えてから来ましょう。
- ② 保健室では、自分の状態(いつから、どこが、どのように)をくわしく伝えましょう。
- ③ 飲み薬は体質やアレルギー等で副作用が心配されるため、渡しません。持病等がある場合は、医師・家族と相談して常備しておきましょう。
- ④ 保健室での応急処置は、その日学校で起きたケガや身体の不調に対して行うものです。応急処置を受けた後は、必要に応じて医療機関を受診してください。