

ほけんだより

令和 4 年 5 月 1 2 日

川俣高校保健室

No.2

大型連休も終わり、普段の学校生活に戻りました。県内では再び、新型コロナウイルス感染者数が増加傾向にあります。県内の高校でもコロナ感染が広がっています。再度、手洗い、消毒、マスク、昼食に対面での食事は控えることなど、他人事でなく、自分事として感染対策を続けていきましょう。

今、あらためて注意したいこと



手洗い・消毒



定期的に換気する



向かい合って食事しない



マスク

部活動や部活後の飲食などの場面で感染が拡大するケースも。屋内屋外に限らず注意してください。



《5月の保健行事》

実施日	検診名・対象	時 間	場 所	注 意 点
18 日(水)	尿検査 (未提出者、 2 次検査該当者)	登校後すぐ	保健室  尿検査 提出日を忘れずに！	◆当日忘れた場合は、至急 保健室に来ること
31 日(火)				

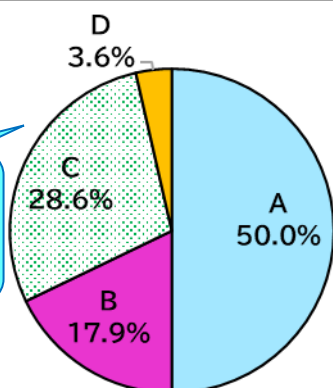
みなさんはどうでしたか？

川高生の視力があぶない！～視力検査の結果から～



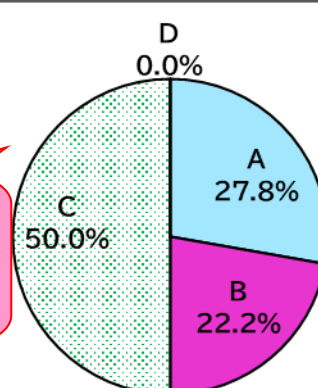
裸眼

眼科で
検査をして
もらおう



矯正

メガネ、コンタクト
は早めに調整
しておこう



特に注目してほしいのが、矯正視力(メガネ、コンタクトレンズ装用)にも関わらず、C(0.6～0.3)だった人が半数いることです。メガネやコンタクトレンズがあっていないということです。また、裸眼でC、D(0.2以下)だった人も3割を超えています。学習や運動、日常生活に支障をきたしていませんか？特に3年生は就職・進学試験に入る前に、眼科を受診してください。

尿検査について

2次検査、未提出の人、18日（水）に提出！

4月に行われた尿検査について、2次検査が必要な人には個別にお知らせしました。そのほかの人は、今回の検査では異常ありませんでした。
2次検査を受けた人には、後日個別に結果を通知します。

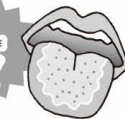


あれ？

もしかして、くち臭い…？

それ、

ぜっ たい
舌苔



のせいかも

舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？
もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。
なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

ポイント
舌苔掃除の

① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。

② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、
ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。

舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌&
フレッシュな息
で自信を持って
学校生活を
送りましょう！



先日の歯科検診で、学校歯科医の先生から食べ残しがある人が多いこと、きちんとみがけていないというお話がありました。短い時間ですが、鏡を見るなどして歯みがきしましょう。☆
昼休みの歯みがきが1年生にも定着してきているようです。今年度も厚生委員が歯みがき調査を行います。昼休みの歯みがきの有無、歯みがきにかかる時間などの調査です。みなさん、ご協力お願いします！



からだ

心

つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたな
と感じたら…

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホッとできる時間を大切に
- ♡ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう