

ほけんだより 5月

新年度がスタートして1か月が経ちました。新しいクラス、部活動、人間関係などにも少し慣れて落ち着きつつあるところかもしれません。

いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も心も疲れやすいものです。睡眠を少し長めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作りましょう。

「頑張る」と「休む」のバランスを上手にとりましょう。

歯科健診が始まりました

歯科健診ってなにを調べるの??

むし歯があるかどうかはもちろん、歯や歯ぐきの状態（歯垢・歯石）、歯並び・噛み合わせ・顎関節などを調べます。



「C」むし歯

歯に穴があいた状態。これ以上悪くならないように治療が必要です。



「CO」要観察歯

歯の表面に斑点が見られたり、溝に色が付いている状態は、むし歯の初期症状です。



「G」「GO」歯肉炎、予備軍

歯肉炎は歯垢が原因で歯ぐきが赤く腫れ、ぶよぶよしていたり押すと血が出る症状の病気です。放っておくと歯周病となり、最悪の場合歯が抜け落ちてしまうこともあります。



「O」治療済みの歯

一度むし歯になった歯ですが、きちんと治療が終わった歯です。

歯科健診がある日は、登校前に
しっかり歯磨きをしておきましょう。

5月8日(水)	1限	3-2		
		3-3		
		3-8		
	2限	3-4		
		3-5		
6月19日(水)	1限	2-1		
		2-2		
		2-3		
	2限	2-4		
		1-7		
		1-8		
		6月24日(月)	1限	3-1
				3-7
3-9				
2-7				
2限	2-5			
	2-6			
	2-8			
	1-6			
3限	1-2			
	1-1			
	1-3			
	1-4			
	1-5			

◎5月15日(水)は尿検査の提出日です

検査を行う機関が1時間目開始前に学校に回収に来ます。万が一遅刻してしまった人はすぐに保健室に持ってきてください。

16日は予備日です。体調不良等で15日に欠席してしまった人のために設定されているものですので、基本的に全員が15日に提出してください。提出しない人は各自、病院で自費で検査を受けてきてもらうことになります。

生理中の人でも15日に提出してください。

※予備日：5月16日(木)、二次検査：5月31日(金)

尿検査ってなにを調べるの??

健康なら含まれるはずのないものが尿に混じっていないかをチェックし、腎臓病をはじめ、いろいろな病気を早期に発見するために行います。

検査の前日にビタミンCや糖分が含まれる飲み物を飲むと、正しい検査結果が出ません。また、朝一番の尿でなくては正しい検査はできません。

★POINT★

- 前日の夜は寝る前にトイレに行き、全部出しておく。
- 当日は、起きたらすぐにトイレに行く。(朝食を摂る前に!)
- 朝一番の尿の、出始めの尿は避けて、「中間尿」を採る。

忘れないように、容器を持ち帰ったら自宅のトイレの

目に付くところに置いておきましょう!



登校中のけが、多発!!

新学期が始まり、登校中に自転車で転倒したり、車との交通事故にあい、けがをした人が多数います。不注意で歩行者に大きなけがを負わせてしまう場合もあります。

朝の慌ただしい時間で登校を急ぐ気持ちもわかりますが、けがなく安全に登校できるよう、時間に余裕を持って家を出ましょう。

また、万が一交通事故にあってしまった場合は、「大丈夫です」と言ってすぐにその場を離れず、たとえ小さなけがであっても警察に連絡し、安全を確保しながら相手を現場で待ちましょう。また、必ず相手の連絡先を聞き、自分の名前・連絡先・学校名を伝えましょう。

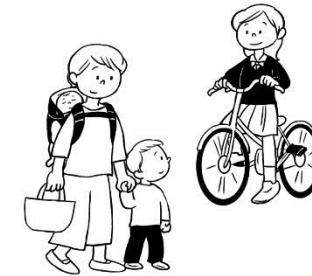
保護者の方や学校にも連絡してください。

自転車通学をするみなさんへ

安全ルールを守り、事故を起こさないように注意して通学しましょう。



車道が原則
(左側通行)



やむをえず歩道
を通行する
場合は歩行者
を優先(車道
寄りを徐行)



交差点では
一時停止し
て安全確認

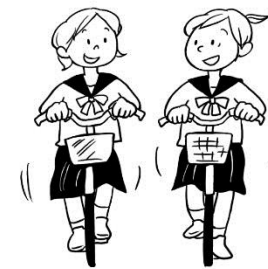


駐輪するときは
点字ブロックを
ふさがない

危険! こんな自転車の乗り方はやめて



信号無視



並列乗車



2人乗り



傘さし
運転



スピード
の出し
過ぎ



ながら運転
(電話をする・音楽を
聞く)

ほかにも
・夜間にライトをつけない
・交差点で一時停止をしない
・ブレーキの整備をしていない
・歩行者天国を通行する
・踏切の遮断機を無理にくぐる など