

尿検査の結果が届きました

2次検査の対象になった人、先日の尿検査未提出の人は
明日6月1日の朝、採尿し、登校後すぐに保健室へ提出して下さい。
※対象生徒には別紙のお知らせを配布しています。ご確認ください。

6月の健康診断日程

尿検査1次2次混合	6/ 1 (水)	1次未提出者、2次対象者(朝の尿を持ってくる)
内科検診	6/ 1 (水)	2年生、前回欠席者 *13:30~
歯科検診	6/ 2 (木)	2-3、2-4、3年生、前回欠席者 *8:45~
心臓検診予備日	6/ 6 (月)	前回欠席者(他校の欠席者も本校で一緒に受けます。)
内科検診	6/15 (水)	1年生 *13:30~
尿検査2次	6/16 (木)	1日の検査で2次検査対象になった人、2次検査未提出者

保護者様へご協力お願いします

- ① 歯科検診結果は虫歯等がなかった人も含め、検診を受けた人全員に配布しています。
歯科医の先生からの注意、アドバイス等が載っていますので、必ずご確認ください。
*受診をおすすめされた人は、その用紙を持って受診し、受診結果を学校に提出してください。
- ② 気温の高い日が続くようになり、**熱中症の危険性が高まっています。**
体育や部活動ではもちろん、日中こまめな水分補給が必要となります。
そのため、**ぜひお子様に水筒(お茶か水)を持たせていただくと安心です。**

熱中症は次の3つに分けられます。

●熱けいれん

(大量の発汗で体内の塩分が失われたとき)
手足や腹筋のけいれん、こむらがり

●熱疲労(体内が水分不足になったとき)

本人は→体がだるい、力が入らない、めまい、はき気、頭痛
周りの人から見ると→汗がたくさん出て、顔が青白い

●熱射病(体温調節機能が働かなくなったとき)

本人は→疲労感、めまい、頭痛、はき気、汗が出ない、意識もうろう
周りの人から見ると→皮ふが乾燥、反応がにぶい、言動がおかしい



手当て

・木かげや涼しいところに運び、衣服をゆるめて楽な姿勢で寝かせ、水分を補給します。水だけでなく塩をなめさせたりスポーツドリンクを飲ませます。

・熱射病に至った場合は、一刻も早く体温を下げることに、首やわきの下、足の付け根などの太い血管が通っている部分を冷やすとともに救急車を呼びます。

睡眠不足だと熱中症を起こしやすくなります。また、スポーツドリンクは飲みすぎると糖質のとりすぎによって疲労の原因にもなるので気をつけましょう。



※経口補水液は保健室や職員室に常備してあります。



歯と口の健康週間は、歯と口の健康について知り、歯みがきなどの習慣化、むし歯や歯周病の予防、発見・早期治療を行い、歯の寿命をのばし、生涯を通じた健康の保持増進に努めようというのが目的です。★歯科検診の結果、受診が必要となった場合は、そのままにせず、なるべく早く歯科へ受診し適切な措置等を受けましょう。★

8020運動って知ってますか？読み方は、「はちまるにいまる」で、80歳になっても自分の歯を20本以上残そう運動です。人生80年、自分の歯でおいしい物を口から食べ、元気で過ごそうということです。歯を失う原因は、むし歯や歯周炎、事故などですが、歯周炎には、みがけていない歯みがきを続けることとなります。80歳で20本残すことはとっても難しいことですが、中学生からていねいな歯みがきができている人には可能なことです。

朝昼夜の歯みがきで、いつの歯みがきが、いちばん大切なの？

夜のはみがきが、いちばん大切です。歯を舌でなめてみましょう。ネバネバしていませんか？ネバネバは、歯についた歯垢です。歯垢がついたまま寝てしまうと、夜の間にもし歯や歯肉炎になってしまうからです。なぜ？



むし歯や歯肉炎の原因は、**プラーク（歯こう）**です。この歯こうの中で、**ばい菌（ミュータンス菌）**が**酸**をつくり、歯をとかしていきます。それが、むし歯です。昼は、だえき（つば）がでているので、酸をうすめてくれますが、寝ているときは、だえきがあまり出ません。ばい菌が働きやすいのは、夜です。だから、寝る前に歯や歯肉についた歯こうをとりのぞき、ばい菌もへらすことが大事なのです。

自分でできる「歯みがき完了」セルフチェック！

▶見る

鏡を見て、汚れが残っていないかチェック！



▶触る

舌で歯を触り、ざらざら、ぬるぬるがないかチェック！



▶感じる

すっきり感があるかチェック！



検診の結果通知を見ましたか？