

ほけんだより5月号

鶴来高校 保健室
No. 2
2023年5月11日

5月の健康診断

- 16日(火): 尿検査(1次未提出者・再検査)
- 22日(月): 2年歯科検診
- 23日(火): 2年内科検診
- 25日(木): 3年内科検診
- 30日(火): 1年耳鼻科検診(対象者のみ)
- 31日(水): 尿検査(16日未提出者)

検診がある日は、できるだけ欠席をしないでください。

**健康診断を受けた結果、受診勧告書
をもらった人は、できるだけ早く医療
機関を受診してください。**

尿検査 忘れ物に注意!

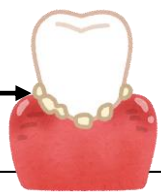
16日(火)、31日(火)の尿検査は、必ず提出してください。
当日、尿を忘れてきた人や、尿を採取したけど家に置いてきてしまった人は、必ず1限開始までにできるだけ早く保健室に相談しに行きましょう。

むし歯や歯周病の原因は、「歯垢」・「歯石」です。

「歯垢」は食べかすではなく、細菌のかたまりです。つまようじの先でこすったくらいの歯垢(1mg)の中には、むし歯や歯周病の原因になる最近が数億個いると言われています。歯垢は丁寧な歯磨きで除去することができます。

しかし、丁寧な歯磨きをせずに、歯垢がどんどん蓄積すると、歯垢は石灰化し、「歯石」となります。歯石の上には新しい歯垢がつきやすく、歯肉の出血や口臭の原因となります。歯石は石のように硬く、もう歯ブラシではとれません。歯科医院で除去してもらいましょう!

歯石



歯石になると自分ではとれないから丁寧に磨こう!

引き続きコロナの感染対策を

コロナが5類感染症へと移行になり、日常が戻りつつありますが、決してコロナが終息したわけではありません。感染拡大を防止するために、以下の感染対策を行いましょう。

- ★適切な換気の確保
- ★手洗い等の手指衛生や咳エチケット
- ★発熱、風邪症状がある場合は受診する



これまでは発熱、咽頭痛、咳などといった風邪症状は出席停止となっていましたが、5類感染症への移行を踏まえ、コロナウイルス感染症「陽性」のみ出席停止となります。

※インフルエンザや感染性胃腸炎等といった学校感染症は引き続き出席停止扱いとなります。

猫背に注意!

授業中の校内を探検してみると、皆さんはよく授業に集中していますね。しかし、よく見てみると、顔と机の距離がとても近いようです。一生懸命授業を受けると、つい、集中して顔と机の距離が近くなりますよね。でも、長時間の学習を終えた後、肩こりや腰痛、頭痛を感じることはないでしょうか?猫背は首・肩・骨盤に負担がかかるため、体が疲れやすくなります。また、眼精疲労や視力低下の原因にもなります。顔と机の距離が近くならないよう意識して、猫背を防止しましょう! 休み時間にストレッチをすると集中力UP!!

