

ほけんだより 6月

茨城県立日立工業高等学校定時制

梅雨に入り、雨が降ることが多くなってきましたね。天気が悪いと、体調不良が多くなりやすいので、皆さん自己管理をしっかりしましょう。睡眠を多くとったり、体を動かしたりなどいろいろな方法がありますね。

5月はスポーツデイがあり、みなさんと体を動かすことができ嬉しかったです。バレーボールでは、先生方の珍プレイがありましたね。バドミントンは、みんな真剣勝負でとても格好良かったです！

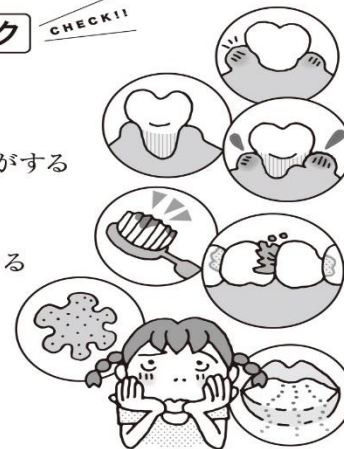
6月の予定

7日(水)	尿検査
19日(月)	尿検査予備日①
23日(金)	スクールカウンセリング③
29日(木)	歯科検診
30日(金)	尿検査予備日②



歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

6月7日は尿検査

尿検査は、腎臓病や糖尿病を早期発見するために行います。病気が進行する前に、年に1回の検診を受けることは重要です。赤かったり、白く濁っていたりすると、病気が疑われます。自分の尿の色に注意することも健康管理の1つです。

【方法】

- ①登校後、閲覧室(給食室の隣)で採尿セットを受け取る。
- ②1階職員トイレ(給食室の前)で尿をとる。
- ③閲覧室へ提出する。

*当日に学校で検尿することが難しい場合には、木内に伝えてください。

【注意事項】

- ・果物・ビタミン剤は検査の前日の夜から控えてください。
- ・容器(試験管)のキャップは最後まできちんと閉めてください。
- ・予備日にも受けることができなかつた場合には、医療機関に行き、自費で受けることとなります。休まずに検査を受けるようにしてください。

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、

歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

