

保健だより



令和 2年 5月 31日
富岡東高等学校定時制



紫陽花あじさいがきれいに咲く梅雨の時期になりましたね。
カラフルに咲く紫陽花ですが、実は育つ土の成分によって色が変わる
そうです。酸性さんせいの土だと青色に、アルカリ性だと赤色になるのだそうで
す。また見かけたら少し注目して見てみてください！雨が続くと、気分
が下がってしまうこともあるかもしれませんが、楽しみを見つけて心
晴れやかに過ごせるといいですね(*^o^*)

《健康診断について》

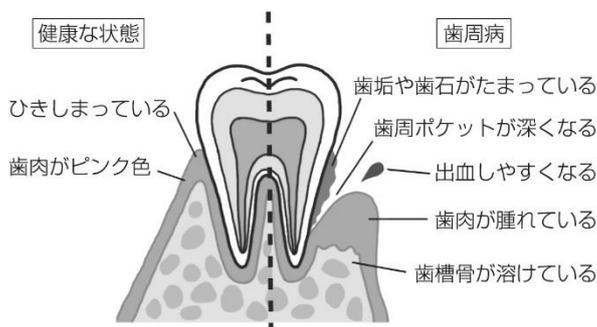
延期えんきになっていた健康診断の日程が決まりました。健康診断は自分の体の状態を知る良い機会です。
検査ではどんなことを調べるのか、どんな準備が必要なのか、ということを確認してから受けよう！

| 検診項目 | 実施日 | 対象者 | 何を調べるの？ | 準備しておくこと |
|----------|----------|----------------|---|---|
| 耳鼻科健診 | 6月1日(火) | 新入生 2～4年該当者 | 耳・鼻・のどに関する病気や異常の 有無を調べます。 | 前日に耳そうじしておくこと。 |
| 尿検査(2回目) | 6月8日(水) | 全学年 | 尿中の蛋白 <small>たんぱく</small> 、糖 <small>とう</small> 、潜血 <small>せんけつ</small> が定数より 多く出していないかを調べます。 | 当日にとった尿を持ってくる。 * 日中、仕事をしている人は、 学校で尿をとる。 |
| 内科健診 | 6月9日(水) | 全学年 | 内科 <small>ないか</small> 、骨格 <small>こつかく</small> 、皮膚 <small>ひふ</small> の状態 <small>じょうたい</small> に関する 病気や異常の有無を調べます。 | 着脱 <small>ちゃくだつ</small> しやすい服装 |
| 眼科検診 | 6月22日(火) | 新入生 2～4年該当者 | 眼科に関する病気や異常の有無 を調べます。 | カラーコンタクトレンズ、デイファイ ンのコンタクトレンズをはずす。 |

※ 歯周病ししゅうびょうに注意しよう ※

歯はと歯肉しにくの間隙すきま（歯周ポケットししゅう）に細菌さいきんが入り込み、歯肉に炎症えんしやうを起こしたり、歯槽骨しそうこつを溶かしたりして、ついには歯が抜けてしまうこともある歯周病…。原因は、むし歯と同じく細菌のかたまりである歯垢しこう（プラーク）です。そのため、歯周病を予防するには、この歯垢（プラーク）を丁寧なブラッシングで落とすことが大切になります。上手に歯を磨けているか、自分の歯みがき方法を振り返ってみてくださいね。

〈健康な状態の歯肉と歯周病の違い〉



〈みがき方のコツ〉

歯周病の原因となる歯と歯肉の境目の歯垢をしっかり落とすには、歯ブラシの毛先を45度の角度で当てて、細かく動かしながらかみがきます。

