

# 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》

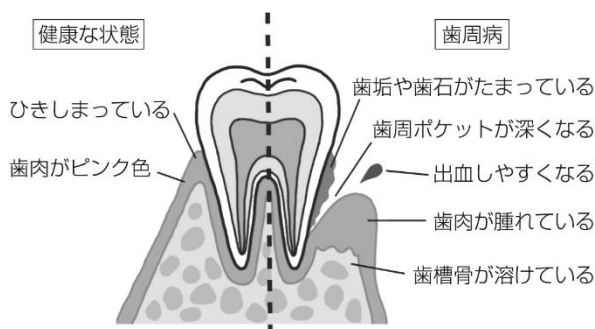
延期えんきになっていた健康診断の日程が決まりました。健康診断は自分の体の状態を知る良い機会です。  
検査ではどんなことを調べるのか、どんな準備が必要なのか、ということを確認してから受けよう！

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、歯槽骨しそく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と落とすには、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みがきます。

