

# 保健だより

平成26年5月  
進徳女子高等学校 保健室発行

各種検診が始まります！

健康診断は、自分の体について知る大事な機会です。お休みしてしまうと、各自で病院に行って検診を受けることになるので、体調を整えておきましょう。

月	日	曜	検診名	時間
6	2	月	耳鼻科検診	13:20~14:10
6	4	水	眼科検診	同上
6	5	木	内科検診	同上
6	6	金	歯科検診	同上

### 健康診断を受けるのは、なぜ？

自分の体を  
知るため  
成長や健康の様子を知る手がかりになります。

自分の健康を  
守るため  
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。

健康な体を  
育てるため  
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

※各検診では保健委員の指示に協力し、静かに出席番号順に並んで移動すること。医師の声が聞こえなかったら、正しく記録ができません。検診中は、静かにすること。

6月5日(木)の内科検診については、昼休憩中に体操服に着替えるので準備をしておくこと。

耳をすませて聞いてみよう！ 結果をじっくり見てみよう！ **健康診断の記号**

## 今年度の学校医

- \* 内科 堂面医院  
堂面政俊院長先生
- \* 眼科 生塩眼科  
生塩元章院長先生
- \* 耳鼻科 石田耳鼻咽喉科  
浜井行夫院長先生
- \* 歯科 中山歯科  
中山隆史院長先生

## 歯科検診

歯の名前	あご 歯並び かみ合わせ	むし歯	歯ぐき
1~8⇒永久歯 (前歯が1→奥歯が8) A~E⇒乳歯 (前歯がA→奥歯がE)			
歯の汚れ	健康 ⇒ 0 気をつけて ⇒ 1 (要観察)	治療済み ⇒ 0 (処置歯)	健康 ⇒ 0
ほとんどなし ⇒ 0	気をつけて ⇒ 1 (要観察)	むし歯かも ⇒ C0 (初期むし歯の疑い)	気をつけて ⇒ G0 (要観察)
1/3以下 ⇒ 1	検査・治療が 必要 ⇒ 2	むし歯です ⇒ C (治療中の歯も含む)	検査・治療が必要 ⇒ G
1/2以下 ⇒ 2			

## 「慣れてきたころ」が危ない!!

### けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？

▼▼部活動のとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

### からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？

▼▼疲れがたまっていますか？▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

### ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？