



ほけんだより



令和7年7月

夏号



足利工業高校(定時制)保健室

暑さが増してきましたね！☀️ 食欲が無いからといって、食事を取らずに学校やアルバイトに出かけていませんか？ 欠食・睡眠不足は熱中症になる可能性が高くなります！ 疲れや天気によって体調を崩しやすい季節なので、十分な睡眠、バランスの良い食事、水分補給などを心がけて、体調管理をしっかり行いましょう！

健康診断要受診者と未受診者数

検診名	要受診者	未受診者
内科検診	1人	2人
歯科検診	13人	2人
眼科検診	2人	5人
耳鼻科検診	1人	4人
腎臓検診	2人	0人
視力検査	17人	0人

視力がB判定以下と判断された場合、**学校生活や学習に影響が出る可能性があるため、早期に眼科を受診しましょう！**

健康診断を受けていない人

早めに学校医、学校歯科医のもとで、検診を受けてください。費用はかかりません。

要受診者・精密検査と判断された人

夏休み中に医療機関を受診してください。受診後は配布した用紙に記入していただき、担任か養護教諭に提出してください。

※検診時に必要な用紙をなくしてしまった人、自分が受診の対象か分からない人は担任または、養護教諭まで！



歯科検診と歯みがきの大切さ

歯科検診のメリット



- むし歯や歯周病の早期発見**
→ 痛みが出る前に見つけて治療できる！
- かみ合わせや歯並びのチェック**
→ 成長に合わせたサポートが受けられる！
- 自分の歯の状態がわかる**
→ 「自分の歯を大切にしよう」と意識できる！

歯みがきの「落とし穴」

- 短すぎる歯みがき(1分以内)**
→ 磨いたつもりでも、汚れが残っているかも？
- 力を入れすぎると歯ぐきを傷つける**
→ 優しく小さく動かすのがコツ！
- 夜の歯みがきを忘れると・・・**
→ 寝ている間は唾液が減り、むし歯が進みやすい！



歯みがきのメリット



- むし歯・歯肉炎の予防**
→ 食べかすやプラーク(細菌)を取り除いて清潔に！
- 口臭予防**
→ 口の中を清潔に保つことでもにおいも防げる！
- 集中力UP！**
→ 朝の歯みがきでシャキッと気持ち引き締まる！

歯は「食べる」「話す」「笑う」すべての基本です！
今のうちからのケアが、10年後、20年後の自分を守ります！

