

香けんだよい 6月

北陵校 保健室

制服が夏服に変わり、学校の中が爽やかな雰囲気になりました(*^~^*)

体育では体育祭の練習も始まったようで、ケガをして保健室を利用する人数も多くなっています。本気で取り組むスポーツにケガは付きものなのかもしれませんが、練習でのケガによって本番出場できない…なんてことのないように！準備運動等をしっかりと行い、集中して練習をするようにしましょう。

体育祭が終わると、今月末には期末テストが始まります。何事にもメリハリが大事です。気持ちを切り替え、全力で取り組みましょう！

あなたはきちんとみがけてる？ 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!

むし歯ができやすいのは食後5～20分。

食べたらずぐみがく
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといいよ

6月 前歯がいのち

えっもう? Aくんの歯ってきれいよね。

A君はニコって笑うと、前歯がピカッと光っていいよね。

ルンルン。

あーん

奥歯をみがくのを忘れた!!

北陵生の体格は?

学年	身長 (cm)		体重 (kg)		
	北陵高	全国	北陵高	全国	
男	1年	167.9	168.3	61.9	58.7
	2年	169.1	169.9	62.0	60.5
	3年	169.2	170.7	64.8	62.5
女	1年	156.1	157.1	54.0	51.7
	2年	157.1	157.5	53.9	52.6
	3年	160.0	157.8	54.5	52.9

成長には個人差があります。平均値よりも高い・低いという見方だけしないで、身長と体重がバランス良く成長しているかどうかを判断していくことが大切です。

まだまだ続きます 健康診断

健康診断は、自分の体の状態を知る、年に1度の貴重な機会です。休まず受けられるよう、体調管理をしっかりとしましょう(^_-)☆

- 6月 2日 (金) 内科検診 (3年生)
- 6月 9日 (金) 内科検診 (1年生)
- 6月 15日 (木) 耳鼻科検診 (全クラス)

もうお済みですか? 歯の治療

4月20日・27日に歯科検診を実施しました。検診でう歯(むし歯)や歯周疾患など異常が見つかり、治療が必要だと診断された人には、保健室に来てもらい、「治療報告書」を説明しながら配布しました。早めに歯科医院を受診し、治療・処置を受けてきてください。

受診したら「治療報告書」を保健室に出してね

う歯(むし歯)が発見された人! 「今は痛みがないし、まだ大丈夫だろう…」と思っている人もいるかもしれませんが、全然大丈夫ではありません!! 「痛み」を感じるということは、う歯が「神経」にまで到達してしまっているということ。そこまで進行してしまうと、神経を抜くなど、痛くて、お金と時間も掛かる治療が必要となってしまいます。早めに受診し、治療・処置をしてもらいましょう。

歯みがきセットを持参しよう♪

— お昼休みに歯をみがいていますか? —
むし歯の予防には「食事のあとの歯みがき」がとても大切です。今、学校に歯ブラシを持ってきていない人は、まずは歯ブラシを持ってきて、昼休みの歯みがきを始めてみましょう!!
クラスの友達みんなで、歯みがきをする習慣をつくりましょう(^~)^

今月の目標

お昼休みに歯を磨こう!

学校に歯ブラシセットを持ってこよう♪

6月6日(火)は体育祭

もうすぐ体育祭があります。どのクラスも優勝目指して練習を頑張ってください。当日はくれぐれもケガのないように…とはいえ、熱戦にケガはつきもの。基本的な応急手当だけでも覚えておいて、各自が手当てできるようにしましょう!

覚えておこう -RICE-

Rest	Ice	Compression	Elevation
患部の安静・固定 添え木、段ボール、テーピング等で固定する。	患部の冷却 氷、水道水、スプレー、冷湿布等で冷やす。 冷やしすぎに注意。 (15~20分くらいが目安)	患部の圧迫 包帯などで軽く圧迫すると腫れを予防できる。 きつく圧迫固定しすぎないように注意する。	患部の挙上 患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく。