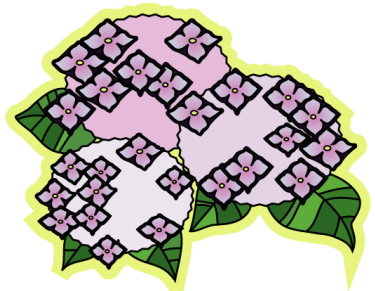


ほけんだより6月



北陵高 保健室



制服が夏服に変わり、学校の中が涼しげな雰囲気になりました。6月といえば、梅雨の時期ですが、雨が降る時期に咲き始めるあじさいの花が好きです。ピンク、紫、青や白までたくさん色があり、通勤途中にあじさいを見つけるとうれしくなります。みなさんは「きらきら星」というあじさいを知っていますか？このあじさいは、栃木県で品種改良の未開発された新しい種類のあじさいです。八重咲きで、がくには白い切れ込みの縁取りがあってとてもかわいらしいんですよ。こんなあじさいを見つけたら、雨で憂鬱になる日も、ハッピーな気分になれそうです。保健室にも薄紫色のあじさいを飾りました。みなさんはどんな花が好きですか？



6月の保健目標

歯と口の健康に気をつけよう～学校での歯磨きと早めの治療でピカピカの歯～



北陵高生の体格は…？



6月末に、すべての健康診断結果が書かれた個人票をお渡します。



4月に測定した身長・体重の結果について、学年・男女別の平均です。北陵高生は、身長は男女ともすべての学年において全国平均よりも低く、体重は1年男子を除いて男女とも全国平均よりも重くなっています。

学 年		身長 (cm)		体重 (kg)	
		北陵高	全国 (H29)	北陵高	全国 (H29)
男	1年	166.5	168.2	58.3	58.9
	2年	168.8	169.9	62.6	60.6
	3年	169.8	170.6	63.4	62.6
女	1年	155.0	157.1	54.8	51.6
	2年	156.6	157.6	54.6	52.6
	3年	157.4	157.8	54.1	53.0

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よ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。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯について考えてみよう！！

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

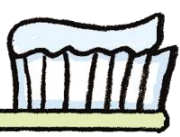


大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除してもらいましょう。

歯磨きセットを持ってこよう

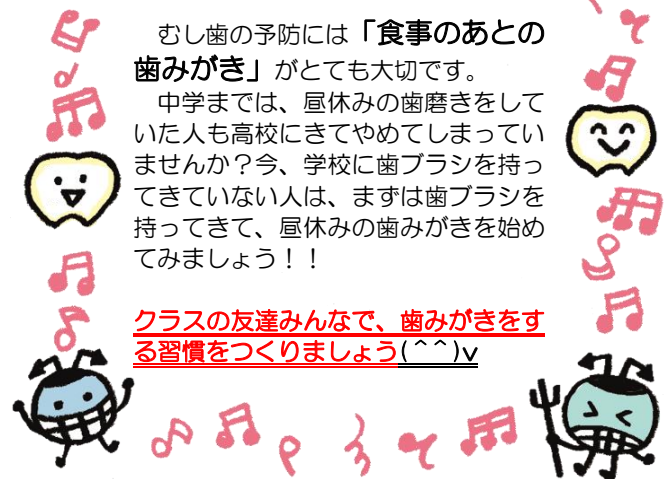


— お昼休みに 歯をみがいて
いますか？ —

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。

中学までは、昼休みの歯磨きをしていた人も高校にきてやめてしまっていないですか？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と、歯みがきを
する習慣をつくりましょう(^^)v



歯が黄ばんで見えるのは、
こんな理由が考えられます。

個人の歯の性質によるもの

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

飲食物による着色

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう。



保健委員会より

各クラス2名の保健委員で、今年度はクラスでの保健指導を実施しています。

4～6月は、様々な健康診断が続くので、検診を受けるときの注意や当日の日程などについて連絡しました。5月は、世界禁煙デーにちなんで、ポスターを作成して喫煙防止を呼びかけました。これからも健康に関する内容を色々と伝えていきますので、よろしくお願いします。

各クラス「保健委員会通信」としてポスターやプリントを掲示していますので、保健委員の話を聞いた後に、よく見ておいてくださいね。



6月の健康診断予定

6月 7日 (木) 耳鼻科検診 (全校生)

6月 14日 (木) 歯科検診 (3年生)

6月 15日 (金) 内科検診 (1年生)

