

保健だより 6月

北陵高 保健室

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～

5月末には夏のような気温になり、急な暑さで体調を崩した人がいましたが、みなさんの調子はいかがですか？6月といえば梅雨の時期ですね。雨が降ると湿度が高くなり、頭痛などの症状がおきやすくなります。気をつけて下さい。今年度は、みなさん元気に学校に来ていて、欠席する人が少ないのでいい調子です。これからも一人一人が体調管理に気をつけて、学校を欠席しないようにしましょう。

私は紫陽花の花が好きなのですが、6月はいろんな色や形の紫陽花の花がきれいに咲いているのが見られるので、雨で憂鬱になる日もハッピーな気分だったりします。保健室にも紫陽花を飾って、気分をあげたいと思います。みなさんも、小さなハッピーを見つけて、気持ちがあついてもほっこりしますように…。



(写真は広島のアじさい街道で撮った花)

保健委員会より

各クラス2名の保健委員で、今年度もクラスでの保健指導を実施していきたいと思っております。

5月は、「世界禁煙デー」にちなんで、タバコの害について保健指導し、喫煙防止を呼びかけました。6月は「歯と口の健康習慣」にちなんで歯の保健指導をしたいと思っております。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。



北陵生の体格は??

4月から6月にかけて、健康診断を実施していますが、6月も、耳鼻科検診、歯科検診、内科検診があります。検診が終了したら、受診のお知らせを渡します。治療は必ず行きましょう。

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3年男子と、2・3年女子が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 (H30)	北陵高	全国 (H30)	
男	1年	166.6	168.4	57.5	58.6
	2年	168.9	169.9	60.0	60.6
	3年	169.6	170.6	64.1	62.4
女	1年	155.9	157.1	51.6	51.6
	2年	155.9	157.6	55.5	52.5
	3年	157.4	157.8	55.5	52.9

身長、そ～んなに気になる?

「先生、身長測ってもいいですか？」

友達数名と保健室に来た生徒たちは、決まって身長を測っていきます。すると、「あ～あ、伸びてない。」という声が…。そんな人には、「明日の朝おいで。夜しっかり寝るともしかしたら3mmくらい伸びているかもよ。」といひます。「それ本当?」と、うれしそうにしますが、翌朝来る人はめったにいません(^o^)

でも…人間の価値と背の高さって比例していますか?

みんなから信頼される人、尊敬される人、一緒にいるとほっとする人、正直な人…内面的な豊かさを持った人こそ、自分も相手も幸せにしてくれますよね。周りを見ると、そういう人がたくさんいますよね。人は見かけじゃないんです。



ツバメのたより!?



6月13日(木)に2回目の歯科検診があり、その後、歯科検診の結果は生徒全員にお知らせします。毎年、多くの生徒が歯科要治療となっています。中でも、むし歯より数が多いのが、歯石の除去や歯肉炎で歯科受診が必要な生徒です。歯肉炎を初めとする歯周病の原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)や、歯に付いた歯石です。歯を

きれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割を持つ歯肉も、しっかりケアをすることが大切です。

次のような症状があれば、すぐに受診しましょう。

- 歯を磨いたり、かたいものを噛むと歯ぐきから血が出る。
- 歯肉がやせて歯が伸びている。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯がぐらぐらする。
- 口臭がひどい。
- 歯に歯垢や歯石が付いている。
- 歯と歯の間にすき間ができています。



6月の健康診断予定

- 6月 6日(木)耳鼻科検診(全校生)
- 6月 7日(金)内科検診(3年生)
- 6月 13日(木)歯科検診(7クラス)
- 6月 14日(金)内科検診(1年生)

※検診を欠席してしまった場合、各自が学校医の病院に行き受診してもらうことになります。欠席しないようにしましょう。