

ほけんだより6月

6月号
登米総合産業高校
保健室

正しい生活習慣で歯と口の健康を守りましょう！

今年度の歯科検診は、全学年で終了しました。

治療が必要な人には受診勧告書を配付していますので、早めに受診しましょう。

“よく噛むこと”が大切です



よく噛む



唾液が出る

- ・消化を助ける
- ・歯周病や虫歯を予防する
- ・滑舌を良くする
- ・味覚を発達させる

一口ごとに
30回噛むことが
理想的です



筋肉が鍛えられる



脳の活性化



食べ過ぎ防止

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

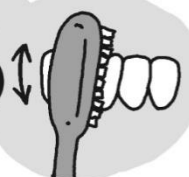
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



再確認!

～保健室の利用の仕方～

- ・職員室前の長机から保健室利用カードをもらって記入する
 - ・担任の先生、授業担当の先生に報告し、利用カードにサインをもらう
- 必ず保健室利用カードを持ってきてください**



5月の保健室来室状況

| | 1年 | | 2年 | | 3年 | | 全校 | | |
|----|----|----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 計 |
| 内科 | 11 | 7 | 91 | 34 | 18 | 18 | 120 | 59 | 179 |
| 外科 | 5 | 16 | 46 | 11 | 16 | 7 | 67 | 34 | 101 |
| 相談 | 4 | 23 | 29 | 7 | 2 | 1 | 35 | 31 | 66 |
| 計 | 20 | 46 | 166 | 52 | 36 | 26 | 222 | 124 | 346 |

5月は、相談のための来室が多く、特に、友人関係・人間関係での相談が多くありました。

カウンセリングについて

カウンセリングを受けるには予約が必要です。

カウンセリングを希望する場合は、担任の先生や体育科の秋山賢悦先生、または保健室までお知らせください。

【今後の来校日】

6月24日(月)

7月8日(月)



健康診断後の受診報告について

今年度の健康診断はすべて終了しました。

所見があった生徒の皆さんには、受診勧告書を配付しています。病院を受診した場合は、その結果を記入し、保健室へ提出してください。なお、今年度より Microsoft Forms による回答も可能となっていますので、ご活用ください。

総合的な健康診断の結果については、三者面談の際に担任の先生とおして配付する予定です。

R6定期健康診断再検査等の受診報告について



HPV ワクチンについて (内科校医の大坂先生より情報提供がありました)

HPV ワクチン:女性が子宮頸がんなどを予防するためのワクチン

公費助成の対象者

- 定期接種対象者：小学校6年生～高校1年生の女子

(2008年4月2日～2013年4月1日生まれ)

- キャッチアップ接種対象者：1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性

※キャッチアップ接種…定期接種を逃した人のための接種。2025年3月で終了。



ワクチン接種を希望する場合は、9月末までに1回目の接種を開始すると、計3回の接種を公費で受けることができます。