

保健だより 5月



令和5年5月8日
練馬区立旭丘中学校
保健室

春の定期健康診断が半分以上終わりました。残っている健康診断は、尿検査と歯科健診です。尿検査の1回目回収日は9日(火)、歯科健診は11日(木)です。忘れずに準備をしましょう。

健康診断では、皆さんの健康状態を調べており、今の自分の健康状態を知るための大切な機会です。健康カードが配布された際はきちんと結果を見て、自分の健康状態を確認しましょう。

また、受診のお知らせをもらった人は、保護者の方と結果を確認し、なるべく早めに受診を済ませましょう。



必ず、即確認!



心と体の疲れが溜まってきていませんか

新学期が始まり、1カ月ほど経ちました。充実した生活にするために、一人ひとり頑張っており、毎日をおこなっていることだと思います。

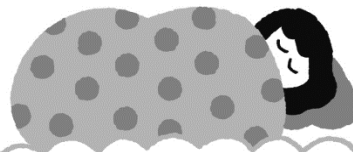
環境が変わると、緊張などで気付かないうちに疲れが溜まっていきます。疲れやストレスを溜め過ぎず、上手に発散できていますか。勉強や部活動を頑張ることはもちろんですが、たまには休養したり、気分転換をしたりしてみることも、心と体の健康を保つためにとても大切です。

あなたの“イチ押し”気分転換は?

ぼーっとする



ぐっすり眠る



好きな音楽を聴く



体を動かす



5月11日(木)は歯科健診!

11日(木)8:45~歯科健診を実施します。健診の日の朝は、いつもより念入りに歯みがきをし、きちんと健診の準備をしてから登校しましょう。

毎年、受診のお知らせをもらってしまう人が多い歯科健診ですが、皆さんは歯科健診中にお医者さんが言っている言葉の意味を知っていますか?下に歯科健診用語の一覧を載せました。健診の前に確認をして、自分が健診を受けているときに、少し意識しながら聞いてみてください。

また、健診後に受診のお知らせをもらった場合、なるべく早めに歯医者を受診するようにしてください。特にむし歯は自然に治ることはないため、必ず歯医者で治療してもらいましょう。

何て言ってる? 歯科健診

歯科検診用語の意味を知っておこう!



／ 現在歯 げんざいし しかせん
 治療の必要のない健康な歯 ちりょう ひつよう けんこう ないけんこうなば

CO 要観察歯 ようかんさつし
 むし歯になりそうな歯 むしば なりそうなば

C むし歯 むしば カリエス?
 治療が必要なむし歯 ちりょう ひつよう けんこうな むしば

○ 処置歯 しよちし
 治療が済んでいる歯 ちりょう ますか? けんこうな

GO 歯周疾患要観察者 ししゅうしかんりかんしゃ
 軽い歯肉の炎症がある かる しにく えんしょう がある

G 歯周疾患罹患患者 ししゅうしかんりかんしゃ ジー?
 治療が必要な歯周疾患 ちりょう ひつよう けんこうな ししゅうしかん

△ 喪失歯 (永久歯) そうしつし えいきゅうし さんかく?
 永久歯がなくなった状態 えいきゅうし なくなつたじょうたい

× 要注意乳歯 ようちゅういにゅうし ばっ?
 抜くかどうか相談が必要な乳歯 ぬくかどうか そうだん ひつよう けんこうな にゅうし

保護者の皆様

5月9日(火)は尿検査の1回目提出日です。本日検査キットと検査の説明についてのプリントを配布いたしました。

ご家庭で検査の受け方を確認していただき、提出の忘れがないようにしていただければと思います。体調などの事情で提出ができない場合、16日(火)が2回目提出日となります。ご協力お願いいたします。