



身体測定について

- 日程 5月15日(水) 2時限目 10:00~ 1学年
- 5月16日(木) 2時限目 10:00~ 3学年
- 5月17日(金) 3時限目 11:05~ 2学年
- 服装 制服
- 場所 大会議室
- 順番 身長→体重→視力
- 検査順 クラスごとに、出席番号順で行います。クラスの順番は当日までに連絡します。
- お願い ・眼鏡を持っている人は忘れずに持参し、矯正視力を測定しましょう。
・コンタクトをしている人は、コンタクトをつけていることを係の人に必ず伝えましょう。



5月31日(金)に予定されているクラスマッチでは、外にいる時間が長くなります。前日はいつもより早く寝て、当日は必ず朝食を食べてから登校しましょう。また、水分を多めに用意して、のどが乾いていなくてもこまめに補給してください。



熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	



毎年、5月に入ると熱中症の症状で保健室に来室する生徒が増えます。暑さに体が慣れていない今の時期は、特に注意が必要です。絶対に無理をせず、少しでも体に異変を感じたら涼しいところで休んだり、水分・塩分を補給したりしてください。

歯科検診について



- 日程 5月23日(木) 1~3時限目
- 場所 大会議室
- 検査順 3年2組→3年1組→3年3組→1年3組→1年2組→1年1組
→2年1組→2年2組→2年3組

※最初のクラスは、8時45分に大会議室に集合。その他は、授業中に連絡があったら移動開始。

- 受け方 ①大会議室へ移動後、係の先生から歯科検診記録用紙を受け取る。
②マスクをつけている人は、順番がくる前に余裕をもって外しておく。
③順番が来たら医師に挨拶をし、歯科衛生士の方に記録用紙を渡す。
④検診終了後は医師に挨拶し、静かに授業に戻る。
- お願い ・当日の朝は必ず歯を磨き、口腔内を清潔な状態にしておきましょう。
・待機中は静かにしましょう。小さな声でも、検診の邪魔になります。

※欠席者は、後日放課後に比企歯科医院へ行き、検診を受けることになります。体調を整えて、なるべく欠席しないようにしてください。

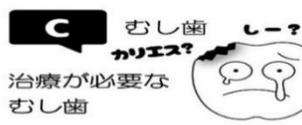
何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう

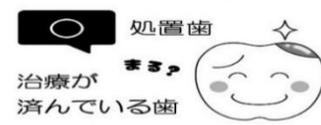


現在歯 なしやせん
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯
むし歯になりそうな歯



C むし歯
治療が必要なむし歯



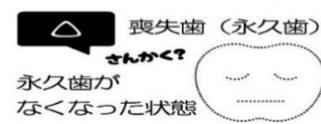
処置歯
治療が済んでいる歯



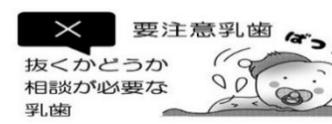
GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の炎症がある



G 歯周疾患罹患
治療が必要な歯周疾患



喪失歯 (永久歯)
永久歯がなくなった状態



× 要注意乳歯
抜くかどうか相談が必要な乳歯

ゴクッゴクッ... ふう~
残った分は明日飲もう

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2~3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む