

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

新学期に入ってからはや1か月、みなさん新しい学年、クラス、友達、クラスメイト、先生には慣れましたか？
そろそろ慣れが生じて気が緩むころかと思われそうですが、今月末には中間テストがありますね。気を緩めるどころか、気を引き締めて勉強頑張ってください。健康診断も残り半分！日にちを確認して必ず学校で受けてください。

健康診断 まだまだ続きます

健診項目	日程	該当者
内科健診予備日	5月2日(木)	4月18日(水)未済者
眼科健診	5月9日(木)	1学年・未済者
身体測定予備日	5月10日(金)	4月12日(金)未済者
1次尿検査①	5月20日(月)	全学年
1次尿検査②	5月21日(火)	5月20日(月)未提出者
2次尿検査	6月4日(火)	1次未提出者・再検査者
耳鼻咽喉科健診	6月13日(木)	1学年・2～4学年の事前問診票による抽出者

本校定時制の身長と体重の平均

	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
1学年	168.6 cm	71.3 kg	156.9 cm	53.2 kg
2学年	166.5 cm	59.9 kg	157.1 cm	52.4 kg
3学年	170.0 cm	66.3 kg	155.4 cm	56.1 kg
4学年	170.5 cm	74.0 kg	157.7 cm	53.0 kg
全校生徒	169.0 cm	68.2 kg	156.8 cm	53.6 kg

4月12日(金)に身体測定を行いました。みなさん身長・体重の変化があったと思います。成長には個人差があります。人と比べるのではなく、自分の成長を受け入れ、大人になっていく自分の身体に自信を持ちましょう。

※未済者は5月10日(金)始業前に行います。



歯科健診の結果を配布しました。

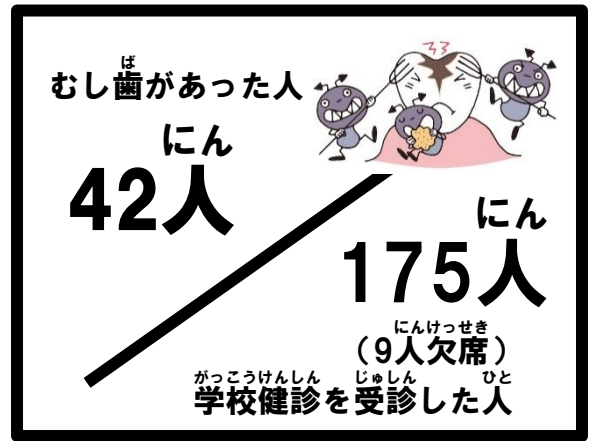
検査結果を受けて、自分の口腔状態がどういう状態なのか把握し、経過観察、受診

のすすめに○がついている人は歯医者さんを必ず受診してください。



痛くなくても歯医者さんに行こう!!!

先日、歯科健診でむし歯があった人は42人でした。これは本校定時制の生徒4人に1人がむし歯であるということです。むし歯の進行は恐ろしいです。むし歯がある人は歯が痛くなくても必ず早めに歯医者に行って治療してください。むし歯は自然に治ることはありません。受診が早いほど、お金も時間もかかりません。むし歯がなかった人も、むし歯に進行する可能性があります。経過観察、受診のおすすめの欄に○があった人は歯医者さんに行きましょう。



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



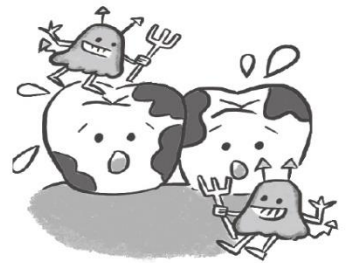
歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

芸能人は歯が命とよく聞きますね。歯が白くてきれいに並んでいると笑った時の印象がよく見えます。

歯をきれいに保つには若いうちからの積み重ねです。顔はメイクでごまかせるけど、歯はごまかせません。

おとな 大人になっても自信をもって笑顔になれる歯を目指しましょう。

