ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ２．６．２

新型コロナウイルス感染症の対応で、長かった休校・分散登校を経て、６月１日から、平常の学校生活が再開しました。
しかし、まだまだ気を緩めてはいけません。しばらくの間は、朝の検温・健康観察・手洗い・うがい・手指のアルコール消毒・換気等を行い、感染予防に努めましょう！

★４月・５月に延期になった、健康診断の日程が決まりました！！

令和二年度　健康診断日程

検査項目	実施月日	対象学年	
		六年制	三年制
内科検診 13：30～	６月　２日（火）		１年
	６月　３日（水）	１・２・３・４・５・６年	
	６月　５日（金）		２年（１・２・３・４）
	７月　７日（火）		３年
	７月　８日（水）		２年（５・６・７）
歯科検診 ９：00～	６月　４日（木）		３年（１・２・３・４）
	６月１１日（木）		３年（５・６・７）
	６月１８日（木）		２年（１・２・３・４）
	６月２５日（木）	４・５・６年	２年（５・６・７）
	７月　９日（木）	１・２・３年	１年（４・５・６）
	７月３０日（木）		１年（１・２・３）
眼科検診 13：20～	６月１９日（金）	１・４年	１年
Ｘ線撮影 ９：00～	６月１０日（水）	４年	１年
心臓検診 （心電図検査） ９：00～	７月２８日（火）	１・４年	１年
尿検査	７月１０日（金）	全学年	全学年
	７月２２日（水）	７/１０未提出生徒	７/１０未提出生徒
	未　定	二次検査者	二次検査者

自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の
健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- □ 熱はないか
- □ 体のだるさはないか
- □ 咳は出てないか
- □ のどの痛みはないか
- □ 鼻水、鼻づまりはないか
- □ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- □ 下痢、便秘をしてないか
- □ 吐き気、気持ち悪さはないか
- □ 睡眠は足りているか
- □ 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の
測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】

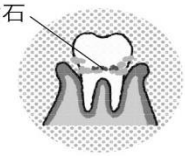
6月4日は『むしば予防デー』

歯科検診で「歯周疾患」と言われたら・・・それは、『歯周病』のこと！！

歯周病とは？

歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
			
歯肉が腫れて 歯周ポケットが 深くなり始める	歯周ポケットが もっと深くなる	膿がたまって 歯肉が強く腫れる	歯全体が グラグラする
骨（歯槽骨）は まだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた 感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり 溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨は ほとんどない ・歯が動くため、物が 噛めない ・口臭が強くなる

＊歯科検診結果のお知らせを、配布された人は、早めに治療しましょう！！