

ほけんだより

京都橋中学校・高等学校
No. 4 保健室
2022・6・14

日中、蒸し暑い日もありますが、吹く風が心地よく、過ごしやすい日には、日本に四季があることを感じますね。

近畿はまだですが、関東や九州では梅雨入りし、梅雨の本番がやってきます。

梅雨のジメジメした時期は、なんとなく気分もスッキリしなかったり、夏の暑さも加わり、体も重く、不調になる人も多くなります。

保健室でも、朝から頭痛やだるさがある人の来室が増えています。

こんな時こそ、生活リズムが大切!! ご飯をしっかり食べ、夜更かしに気を付けて睡眠時間が短くならないようにしましょう。そして、できるだけ毎日、同じ時間(朝食後がおススメ)にトイレに行き、排便を促しましょう。

体が整えば、スッキリしない梅雨の時期も上手く過ごせ、これからやってくる夏の暑さにも備えることができます。

知ってる? 知らない? CO? G? 1? 2? O?

検診中、歯科医の先生が色々な記号や数字を衛生士さんに言っていますよね。これは、みなさんの口の中の状態を記号や数字にして伝えているのです。

歯の本数や虫歯の有無以外に、あごの様子や歯と歯のかみ合わせや歯の汚れの程度、歯ぐきの状態など、口の中のたくさんのお話を表しています。

これを知っていると、自分の口の中の様子がよくわかります。

さあ、あなたの口の中の様子はどうでしたか?

歯の名前 1~8⇒永久歯 A~E⇒乳歯 歯の汚れ(歯垢) ほとんどなし⇒0 1/3以下⇒1 1/2以下⇒2	あご 歯並び かみ合わせ 異常なし⇒0 要観察⇒1 要治療⇒2	むし歯(う歯) 健康な歯⇒/また-(健全歯) 治療済み⇒O (処置歯) 初期むし歯⇒CO むし歯⇒C1~C4 (未処置歯)	歯ぐき(歯肉) 健康⇒0 要観察(GO)⇒1 要治療(G)⇒2
--	---	--	---

6月15日(水)・20日(月)は歯科健診です

*実施場所 : 理科教室(4階)
*実施時間 : 各自で自分のクラスがいつかを確認しておいてください

今年2日(6/15・20)に分けて実施します。
“歯”は噛むことだけでなく、話すことや記憶すること、力を出すためなど、たくさんのお話に関係しています。
“歯”が健康だといえることがいっぱいあります。

歯科健康診断票について...

- ★検診を受けるまでに、必ず右の○の部分記入しておいてください。
- ★検診時間が移動教室の場合、移動教室へ健康診断票を持っていくのを忘れないように!
- ★検診終了後、健康診断票は検診場所に提出し、ミラーのみを持ち帰ってください。

氏名										
健診年	主	顎関節の状態	歯列・咬合の状態	歯垢の状態	歯肉の状態					
月	訴									
日	該当するものの番号に○をしなさい。									
年	7 特になし	6 口臭が気になる	5 歯に水がくみ	4 時々痛みがある	3 歯をみがくと血が出る	2 顎の関節で音がする	1 口を開ける時に顎の関節が痛い	0	0	0
月							1	1	1	
日							2	2	2	

2022(令和4年)6月15日			
実施クラス(敬称略) J:中学 記号なし:高校			
1限目	3-5 C英語Ⅲ(清水)	3-6 英表Ⅱ(北川)	3-8 現代文B(横山)
2限目	3-7 古典B(北田)	2-12 現代文B(美馬)	1-10 数学Ⅰ(渡会)
3限目	2-8 化学(松本一)	1-4 数学Ⅰ(森崎)	1-5 数学Ⅰ(石塚)
4限目	3-9 古典B(山内)	3-2 日本史B(川崎)	1-6 現国(三上亮)
5限目	3-3 英表Ⅱ(野村)	3-10 現代文B(大野晴)	2-6 化学基礎(森田)
6限目	1-2 数学A(数野)	J3-1 英語(友田)	J3-2 社会A(関根)
7限目	2-1 古典B(松倉)	1-9 地理総合(川野)	

2022(令和4年)6月20日			
実施クラス(敬称略) J:中学 記号なし:高校			
1限目	2-10 現代文B(美馬)	2-2 社会情報(長谷川)	J1-1 国語A(足立)
2限目	1-3 地理総合(城)	J1-2 数学(山村)	2-3 現代文B(福井)
3限目	2-9 英表現Ⅰ(上村)	J2-1 理科(平野)	3-4 英表Ⅱ(野村)
4限目	2-4 C英語Ⅱ(重村)	1-1 現国(杉島)	J2-2 英語(湯谷)
5限目	2-11 英表現Ⅰ(サンドラ)	2-5 英表現Ⅰ(橋本)	1-7 数学A(長濱)
6限目	1-8 言文(早見)	3-1 日本史B(柴田)	2-7 英語特講(梅川)

《理科室へ来るタイミング》

1番初めのクラスは授業が始まるまでに

2番目以降のクラスは連絡が入ってから

