

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.3 保健室

2025・5・26

新しい年度になり約2か月。そろそろ自分のペースができてきましたか？慣れてきて、寝る時間が遅くなったり、登校ギリギリに起きたりしていませんか？最近、保健室では、体調を崩して来室する生徒が多くみられます。あなたのそのペースは、それで大丈夫??

さて、先日、健康診断の結果をお返ししましたが・・・えっ！？「見てないけど・・・」なんてことはありませんよね。健診結果は自分の健康状態を知るのに大切なものです。自分でも結果を確認し、必要なら医療機関を受診しましょう。普段の自分の体を知ってこそ、体調が変化したのがわかるというものです。のために、是非、健康診断を活用してください。



あついかも？ すずしいかも？

さわやかで気持ちのいい5月！…のはずですが、今年は早くも日中の気温が30℃近くになる日が何日もありましたね。

そうかと思えば、朝夕は、ひんやりしていて昼間の服装では肌寒く感じます。

その日の気温や湿度に応じて、長袖or半袖、長袖ニットorベストのどれにするかを選びましょう。

「教室にクーラーが入ったら冷えるな」とか「今日は帰るのが早いし半袖で大丈夫」とか、各自の体調や予定も選ぶときに考えましょう。



また、夏本番までのこの時期は、暑さに慣れていないため、暑さに体がついていけず、熱中症になりやすい時もあります。「軽い運動をして汗をかく」「湯船につかって汗をかきやすくする」「こまめに水分補強をする」など、熱中症対策を始めましょう。

5/30(金)・6/2(月)は歯科健診です

歯科健診を実施します

◆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

2025(令和7)年5月30日			
1限目	3-2 英CⅢ(結城)	3-3 国語演習(北田)	1-4 英CⅠ(重村)
2限目	1-6 数学Ⅰ(白波瀬)	中2-1 英語(上野)	中2-2 理科B(海川)
3限目	2-1 英CⅡ(友田)	1-3 歴史総合(若月)	1-8 数学Ⅰ(長濱)
4限目	3-7 政治経済(赤嶺)	1-2 数学Ⅰ(山本)	中1-3 社会A(閑根)
5限目	中2-3 数学A(大野の)	中1-1 数学B(石塚)	中1-2 数学A(三上)
6限目	1-1 保健(田中)	2-4 公共(森)	2-7 数学Ⅱ(井上)
7限目	1-5 英CⅠ(江口)	1-10 地理総合(小泉)	

2025(令和7)年6月2日			
1限目	2-3 公共(徳田)	1-3 現国(早見)	中3-3 社会A(久本)
2限目	2-6 論理国語(大野は)	2-2 古典探究(福井)	3-10 論表Ⅲ(上村)
3限目	2-5 生物基礎(大田原)	3-1 古典探究(山内)	1-7 言文(千星)
4限目	3-3 英CⅢ(結城)	3-4 英CⅢ(河野)	3-8 英CⅢ(梅川)
5限目	2-10 英CⅡ(伊地知)	2-9 日探(今田)	2-8 英CⅡ(藤猪)
6限目	3-9 数演(厚海)	中3-1 数学A(大堀)	中3-2 国語A(矢野)
7限目	3-6 日探(小泉)		

氏名	主訴	頸関節の状態	歯列・咬合の状態	歯垢の状態	歯肉の状態
健診年月日	該当するものの番号に○をなさい。	7 6 5 4 3 2 1	0 0 0	0 0 0	0 0 0
年	7 6 5 4 3 2 1	特口に臭いをなしが水気が多いが少し気にならない	歯に痛みがある	歯の開けたところに水がかかる	歯の開けたところに水がかかる
月	1 1 1 1	が水がかかる	が痛みがある	が開ける	が開ける
日	2 2 2 2	が痛みがある	が痛みがある	が開ける	が開ける



おねがい

歯科健康診断票について

*検診を受けるまでに、必ず〇の部分を記入しておいてください。(毎年、記入できていない人がたくさんいて困っています)



*検診の時間が移動教室の場合は、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。

