



明日は尿検査です！

提出日 6月4日(火) 学活までにクラスで回収してください。
予備日 6月5日(水) 欠席者は朝9時30分までに保健室へ届けてください。

- ① 袋にクラス、名前などの必要事項が書かれているか確認しましょう。
 - ② 袋のバーコードナンバー下4桁、または名前をマジックで容器に書きましょう。
 - ③ 検査結果に影響しますので、前日の夜はビタミンCを含むジュースなどは控えるようにしてください。
 - ④ 朝一番の尿を採ります。出始めの尿は少し流してから中間の尿を採ってください。
- 今回、生理中の人や採り忘れてしまった人は、二次検尿6月13日(木) 14日(金)が提出日になります。指示があるまで容器は保管しておいてください。

尿検査はとても大切な検査です

検尿は、尿にたんぱく・糖・潜血がないか検査することによって、腎臓の働きの異常や病気を調べます。腎臓の病気は長期の治療や入院が必要になることがあります。腎臓は自覚症状が現れにくいので、学校の尿検査で初めて気づいた人が過去にもいました。半年前は異常なしでも、急に発病することがあり、成長期の中学生にはとても大事な検査です。数日、提出日を設けていますので、必ず提出するようにしてください。



今後の健康診断スケジュール

月 日	検診・対象	月 日	検診・対象
6/4 (火) 5 (水)	検尿 全校 (二次 6/13、14)	6/11 (火) 13:30~	1年 内科検診
6/6 (木) 13:30~	2年1組, 2組 運動器検診	6/13 (木) 13:30~	2年, 3年1組, 2組 歯科検診
6/7 (金) 15:00~	2年3組 運動器検診	6/20 (木) 13:30~	1年, 3年3組 歯科検診

9/18(水)
血液検査
希望者



内科検診 (1年)

お願い



運動器検診 (2年)

心臓の音や息を吸ったときの音に異常がないか調べます。成長の様子を観察し、栄養はきちんととれているか調べます。また、背骨の形をみます。
検査の服装：男子、女子ともシャツ1枚着用します。

手や足、骨、関節などに異常がないか調べます。年度初めに提出した調査票をもとに、実際に動きながら進めていきます。検査の服装：男子は学校医の先生の前では上半身裸、女子はタンクトップやキャミソールなどを1枚着用します。思春期に現れやすい側弯症の発見のため背中が見える服装の準備をお願いします。



6月4日から10日までは全国で「歯と口の健康週間」が展開されています。自分の歯について関心を持つ機会になるとよいです。今月は歯科検診が予定されています。給食ではカミカミ献立が登場しますね。「もう一度、歯が生えかわったら絶対大切にするのに…」大人なら誰でも思うことです。3と8のつく日は

歯みがきチェックの日です。「はみがき100%達成」のクラスがお昼の放送で発表されています。当たり前の習慣が将来の健康につながることを理解してほしいなと思います。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯にいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

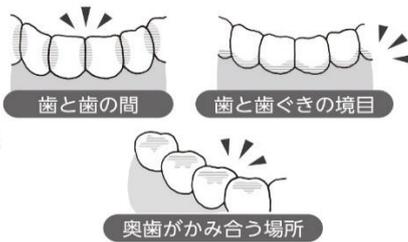
軽症			重症
ケース1 歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動くし、臭い。出血もしています…	ケース4 なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

歯を失う原因は圧倒的にむし歯より歯肉炎が多いです。歯垢や歯石から歯肉炎が進行し、歯を支える骨が弱くなり歯が抜けていきます。ブラッシングはむし歯の予防だけでなく、歯肉炎の予防になります。歯をなでることがブラッシングではありません。歯垢を除去することが目的です。特にみがき残しの多い場所は上の図にあるところです。「**歯と歯の間**」「**歯と歯の境目**」「**奥歯がかみ合う場所**」を意識してみがいてください。前髪を整える時に使う鏡は、歯みがきのときにも利用しましょう！

