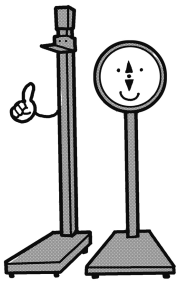
ほけんだより

平成29年4月7日
神港学園高等学校
学校保健委員会

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年も桜がきれいに咲きました。花を見ていると、なんだか心に余裕が出てくるような気がします。1年生は新しい学校生活が、2,3年生は新しい学年が始まりました。新しい生活に緊張している人は、桜を見上げてみたら緊張がほぐれてくるかもしれませんね。



健康診断のお知らせ

まもなく健康診断が始まります。自分の身体と向き合う1年に1度のチャンスです。新しい発見があるかもしれません。検診日程を確認して、検診当日に遅刻・欠席がないようにしましょう。また、この保健だよりは目に止まるところに保存しておいて、健診のある日に見て忘れ物がないように、あらかじめ確認しておいてくださいね。

項目	学年	日時	時間	注意事項
身体測定 視力検査 聴力検査	全学年	4月17日(月)	5・6校時	**半袖ハーフパンツの体操服・メガネ・コンタクトレンズ**を忘れないで！ 寒ければ上からジャージを着てもＯＫ。 聴力検査は1年生、3年生のみです。 （聴力検査は2年生は実施しません）
尿検査1次	全学年	4月20日(木) 4月21日(金)	朝礼時 教室で提出	**当日朝の尿**を持参してください。 遅刻した人は保健室まで直接持ってきてください。
内科 耳鼻科 眼科	3年生	4月19日(水)	5・6校時 のうち1時間 （クラスにより受ける時間が異なります）	**1.2年生男子**は**半袖体操服**を持参してください。 **耳掃除**をしてきてください。 検診前に鼻をかんでおきましょう。
	2年生	4月26日(水)		
	1年生	5月10日(水)		
歯科	3年生	4月25日(火)	2・3・4校時 のうち1時間 （クラスにより受ける時間が異なります）	朝食後に**歯磨き**をしておきましょう。
	1年生	5月 9日(火)		
	2年生	5月16日(火)		
レントゲン 心電図検査	1年生	5月11日(木)	1～4校時 のうち1時間 （クラスにより受ける時間が異なります）	**1年生は必ず受けてください。** 男子は**半袖体操服**を持参する。 女子は**半袖体操服**と**長袖体操服（ジャージ）**を持参する。
尿検査2次	全学年	5月31日(水)	朝礼時 教室で提出	再検査の人、1次で未提出の人のみ。

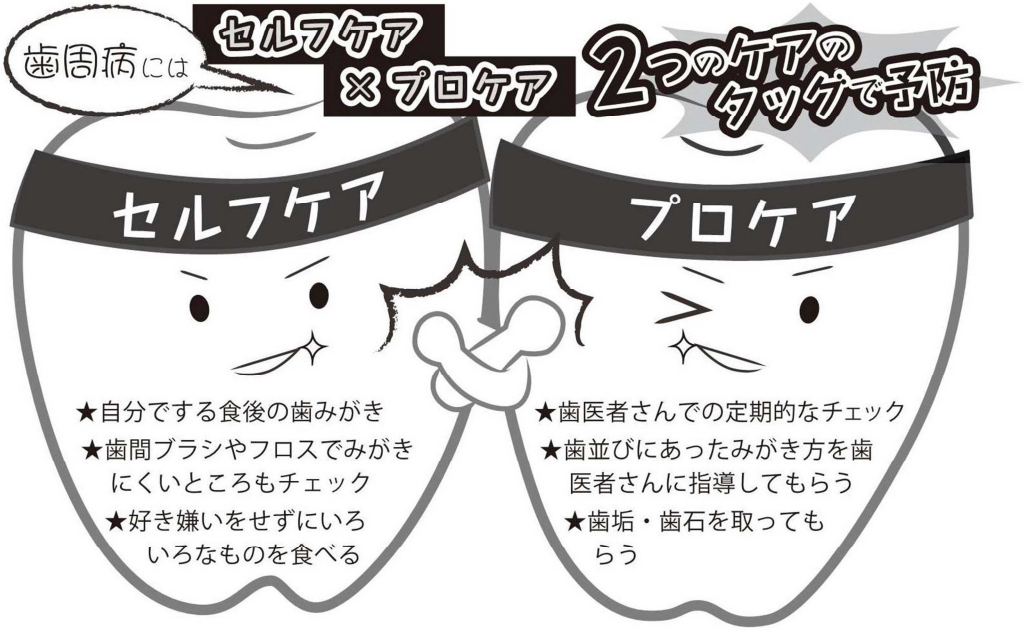
世界で一番患者数が多い病気は…

歯周病

歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。
最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病には セルフケア×プロケア 2つのケアのタッグで予防



セルフケア

★自分でする食後の歯みがき
★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
★好き嫌いをせずにいろいろなものを食べる

プロケア

★歯医者さんでの定期的なチェック
★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
★歯垢・歯石を取ってもらう

健康診断は“やらされる”？

４月にはどこの学校でも行われる健康診断。めんどうくさい？　興味ない？　けれど、もし学校の健康診断がなかったら？　海外の学校ではみんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」というところも多いです。

というわけで、日本の健康診断は特別。「治療が必要な疾病を、早く見つける」。それだけでなく、「自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか学ぶ機会」としての健康診断です。“やらされる“では、もったいない！

想像してみて。無音の世界

歩きながら、自転車に乗りながら、ヘッドホンで大音量の音楽を聞いている人！　想像してみてください。外の音が遮断された、無音の世界を。今のあなたの危険度はそれと同じ。無音の中、歩いたり、自転車に乗るのは恐くない？

音で危険を察知することは、とても多いのです。車のクラクションや近づいてくる音、自転車のベル、踏み切りの警報…。気づかないと、危険な事故に会うことも。車側は「聞こえているだろう」と思っているので、よけいに危険。後ろから来た車のクラクションに気づかず、急に曲がって、ガッシャン！　なんてことがないように。

身体のこと、健康診断のこと、体育や部活動でのケガのことなど、何か気になる事があれば、保健室に相談しに来て下さいね。みなさんが元気に高校生活を送れるようサポートします！