



あじさいが綺麗に咲く季節になりました。この時期は、気温が高い日があったり、雨で肌寒い日があったりして、体の変化に慣れず、心身ともに体調を崩しがちです。元気に過ごすためにも、運動・食事・睡眠のバランスの取れた生活をして、体の調子を整える工夫をしましょう。じめじめした日が続いていると、気持ちも憂鬱になってしまいますが、雨の時期だからできる楽しみ方もあります。雨の音をゆったりと聞いてみたり、おうち時間を有効活用して、普段しないようなことに挑戦してみたり、自分なりの新しい楽しみ方を発見してみましょう！

## ～6月4日から6月10日は歯と口の健康習慣です～

すべてのクラスの歯科検診が終わりました。やっと終わったとほっとしている人もいるかもしれませんが、検診は受けただけで終わりではなく、受けた後のどう改善していくか行動することが大切になります。検診結果がかえってきたら、自分の歯と口の健康状態と向き合って、歯磨き習慣を振り返ってみましょう！

### 【歯科検診からわかること】



歯科検診では、IC、2斜線というような言葉が聞こえてきますが、これは歯の位置とその歯と歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。

CO や GO と聞こえたら、要注意!! C や G は治療が必要なため病院を受診する必要があります。

/ (斜線)



健康な歯

O (マル)



治療済みの歯

CO (シーオー)



初期のむし歯

C (シー)



むし歯

X (バツ)



要注意乳歯

GO (ジーオー)



軽度の歯肉炎

G (ジー)



歯肉炎

奥歯や前歯などの磨きにくい場所に虫歯がある人や歯肉に炎症がある人が多くいました。自分の歯のどこに異常があるのかしっかりと確認して、歯みがきの仕方を見直してみましょう。

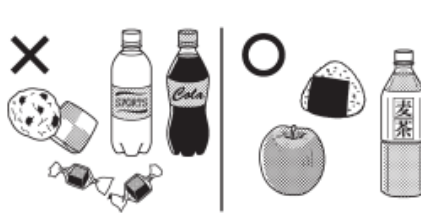
### 【健康な歯を保つための生活習慣】

#### ① 歯を丁寧に磨く



歯についての歯垢は歯磨きをしないと落とすことができません。磨き残しが残らないか1本1本丁寧に磨きましょう。

#### ② 間食は甘いものは控える



虫歯や歯肉炎の原因になる細菌が歯垢をつくり、最近の数を増やすのが「砂糖」です。間食したくなりますが、できるだけ砂糖を多く含むものは避けましょう。

#### ③ だらだら食べない



だらだら時間をかけながら甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残る時間が長くなり、歯垢が増える原因になります。時間を決めて食べるようにしましょう。

## 【内科検診対象クラス】

日 時	担当 医	5時間目				6時間目			
		13:35 ～ 前半	13:45 ～ 後半	14:00 ～ 前半	14:10～ 後半	14:35 ～ 前半	14:45～ 後半	15:00 ～ 前半	15:10～ 後半
6/8 (木)	西村	2CA 公共 渡邊		3EA 数Ⅱ 高林		2EB 電子技 佐藤		心臓検診 心電図 有所見者	
6/20 (火)	岡島	2MA 物基 松本		2MB 原動 山口		2MC 保健 秦泉寺		2EA 電子技A 押谷	

**5, 6時間目最初にあたっているクラスは休み時間中に移動し三杉会館に集合してください。**

◎服装: 半袖体操服を着用し、事前に準備しておく。

◎検査の受け方: 検診の番が来たら、クラス・名前をはっきりと言う。

係りの指示に従い速やかに行動する。

内科検診では、問診と聴診をします。学校医さんが検診しやすいように、静かに待つ。

◎女子生徒は、クラスの最初か最期にまとまって、検診する。

◎欠席者は次の内科検診時に行いますので、改めて連絡を受けるように。

心臓検診とは、一年次心電図検査で検診を受ける必要ある人が行う検診です。個別に案内を配布します。配布された生徒は、時間に遅れないように、検診を受けに来てください。また、授業時間の途中で抜けることになるので、そのときは、しっかりと授業担当の先生にその旨を伝えるようにしてください。



## ～6月のスクールカウンセラー 安本先生来校日～

瀬田工業高等学校には、スクールカウンセラーさんがいらっしゃいます。

ちょっとした悩みや気になること、なんでも相談に乗ってくださいます。

日時: 6月8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

時間帯: ①12:30～13:30 ②13:30～14:30 ③14:30～15:30 (④15:30～16:30)

一回60分程度で事前予約制です。

話してみたいな、なんとなく気になるなど感じたら、担任、教育相談担当の先生、保健室までお知らせください。

