



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R6.06

6/4～6/10 歯と口の健康週間 「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

2、3年生は歯科検診が終わり、順次結果が返却されていることと思います。皆さんの結果は思った通りでしたか？**茨城県の高中生は、むし歯の保有率が全国平均よりも高い結果**となっています。治療勧告書を出されても、たかがむし歯、と放置していませんか？

また、歯肉や歯垢についても指摘を受けている生徒が多くいます。特に思春期の女子は、女性ホルモンの影響で歯肉から出血しやすくなっています。トラブルが発生した場合には、かかりつけの歯科医への相談をしましょう。さらに、一生懸命歯磨きだけをしていても、歯の隙間にある歯垢は6割程度しか落とせないのです。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると9割もの歯垢が落とせるそうです。使う価値あります！

ぜひ高校でも、歯ブラシ・コップを持参して、昼食後に歯磨きをすることで歯の健康を保つ努力をしていきませんか？毎日こつこつと取り組み、むし歯や歯周病を遠ざける生活を送ってください。

健康診断 まだまだ 続きます

1年生

6/6 (木) AM 歯科検診
※朝の歯磨きは念入りに！

2年生

6/12 (水) AM 内科検診
※男子が全員終了後女子実施
※髪の長い生徒は縛ってください！



みなさんが心も体も健康に明るく学校生活を送るために、自分の健康状態を知ることは大変重要です。健康診断実施後には、結果を皆さんに返却します。その結果をよく確認し、治療が必要であることが記載されているときは、保護者と、相談し夏休みまでに医療機関を受診しましょう。

保護者の皆様も、ご協力よろしくお願いいたします。

作ってくれてありがとう の感謝と共に

お弁当は自分で用意していますか？多くの人が家族に作ってもらったものをもってきていることと思います。私もたまには私以外の家族が作ったご飯が食べたい！！

さて、6月のお弁当。持たせることを心配する保護者の方も多いことと思います。いつもお弁当を持たせてくださりありがとうございます。例年、多くはないですが、

「お弁当を食べたら気持ちが悪くて…」

「お弁当が糸を引いていて…」

と来室する生徒が一定数います。保冷剤の活用、自然解凍の冷凍食品の使用等を検討してみてください。午後元気に過ごしてくださいね。



お弁当の
傷みを
防ぐには



- おかずは中心まで
しっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



スクールカウンセリング の活用

日常生活、学習、進路、
人間関係、家族のことなど
1人では解決困難なこと…
生徒・保護者・教職員の
誰もが利用できます。

6月は 3日、10日、19日

7月は1日、8日、17日、22日

に公認心理師の資格を持った
カウンセラーが来校予定です。

完全予約制となっています。
興味のある人は保健室または
担任へお知らせください。

生活のヒントを
もらいに行きましょう！



保健室から



今月は待ちに待った浪漫祭（文化祭）があります。皆さんのクラス・団体では、どんな企画があるのか、楽しみです。

さて、そこで毎年発生するのが、窓ガラスの破損。毎年最低1回は散らばった窓ガラスの清掃に行き、怪我をした生徒の対応に当たっているような…。怪我の状況を確認すると、ほぼ全員が「窓に寄りかかっていた」と言います。強化ガラスでもない限り簡単に割れてしまいますので、窓に寄りかかって談笑したり作業したりすることは避けましょう。

また、遅い時間まで残って作業をする団体も出てくることと思います。担任の指示に従い、また保護者の方とも連絡を取り合ってください。下校時は暗いですから、事故等に合わないようご注意ください。

5月の保健室利用状況をお知らせします。休息を上手にとって、毎日を過ごそう！

怪我 12件、病気 52件、相談 2件、その他 1件 / 1年生 13名、2年生 22名、3年生 32名

