

# 保健だより



令和6年4月16日  
都立第四商業高校保健室

今年度の健康診断の予定をお知らせします。健康診断は自分の健康や発育の状態を知る大事な機会です。また3年生の進路の書類にも関係します。当日欠席すると、後日、各学校医の医療機関を自分で受診し、検診を受けることとなりますので、休まないようにしましょう。

## ●健康診断の予定

日程		項目	注意事項
4/18	木	定期健康診断 (身体計測・視力・聴力 内科・歯科 耳鼻科・眼科)	制服で登校し、指定された更衣場所で更衣 持ち物 体操着、眼鏡(必要な生徒) 登校時間 1年 男子 12:45 女子 13:15 2年 男子 9:05 女子 8:35 3年 男子 9:45 女子 10:30 保健委員 8:20 ※内科健診の際には、正確な診察をするために脱衣 (衣服をめくるなど)をお願いすることがあります。 個別の対応を希望する場合は、事前に担任の先生や 保健の先生に相談してください。 ※歯科検診で歯周炎と診断された生徒はブラッシング 指導があります。歯磨きをしてから登校すること。 ※色覚検査(希望者のみ)を希望する場合は保健の 先生に相談してください。 ※貴重品はロッカーに入れて管理しましょう。
4/24 4/25	水 木	尿検査 (腎臓・糖尿病検診)	朝起きたときの尿を提出。 (生理中の方は5月8日、9日に提出) ※提出方法、時間、場所については前日に文書で お知らせします。
5/8 5/9	水 木	尿検査2次	1次検査の結果、2次検査が必要と診断された者、 1次検査を未提出の者
6/5	水	尿検査予備日	1次検査の結果、2次検査が必要と診断された者 で未提出の者、1次検査を未提出の者

健康診断の結果は、健康診断が終了した後にお知らせします。(尿検査は異常があった場合のみお知らせします。)精密検査や治療が必要となった場合は、早めに医療機関を受診し、結果や経過をお知らせください。

## ●本校の学校医

健康診断をはじめとする学校でのみなさんの生活を見守り、サポートして下さる先生方です。

内科	赤地 光司 先生	眼科	日高 章雄 先生
耳鼻科	友松 英男 先生	歯科	金藤 哲也 先生
薬剤師	芝軒 圭以子 先生		



本校は今年度も生きる力を育む歯・口の健康づくり推進学校です。

正しいセルフケアで歯を大切にしましょう。



### 歯みがきの3つの基本

○ハブラシの毛先をきちんとあてる。

歯面・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

○軽い力でみがく

ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。

○小刻みに動かす。

小刻み（5～10mmぐらいの幅を目安）に動かし、1～2本ずつ磨く。



### すき間ケア(デンタルフロス・歯間ブラシ)

せまいすき間にはデンタルフロスが適しています。

広いすき間は歯間ブラシが適しています。



### 洗口液(マウスウォッシュ)

薬用の洗口液を継続的に使用すると、バイオフィルム（口腔細菌の塊）が減少したという調査結果がでています。歯みがき後の仕上げに使用すると、舌や頬粘膜に付着した細菌も洗い流せ、スッキリします。

健康診断（歯科）の中で保健委員が洗口液を配付します。歯科健診の前にぜひ、試してみてください。

## は ぶい じょうず つか わ 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

