◎ 5/31(金)に予定していた尿検査(2次)は、6月上旬に変更となります!! ◎
（日程が決まり次第、報告致します。）

スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成25年　5月27日(月)
保健室　（担当：服部）

NO.6

あっ！あぶない！

今週から本格的に運動会へ向けた取り組みが始まります。執行部・チームリーダー・そして委員会と、忙しくなってきますが、みんなで助け合いながらやっていきましょう。

さて、生活保健委員会の活動の1コマをここで紹介します。「ろう下を走らない」ポスターを作成しました!! 生徒達からこのポスターを作りたいと声が上がったので…きっと日頃危ないと感じているのでしょう。自ら感じ考え行動する行動にうつす人が多くなることを願います。

生活習慣チェックをまとめた結果から③

「歯みがきはいつしていますか？」の項目で、

- 朝　23名
- 昼　24名
- 夜　22名

（複数回答可）の回答がありました。

この他にも、間食(おやつ)後にも歯をみがいているよという人が2名いました。

上記の結果からわかったことは、上春中の生徒は全員1日1回以上は歯をみがいているということです。

ニッコリ

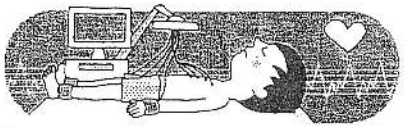
が、しかし…

早寝早起き朝ごはん

《歯科検診の結果》

↘ 検診結果は、昨年度と比べてよくありませんでした。（残念）

はっきり言えることは、1日3回必ず歯みがきをしている人と比べて、朝・昼・夜いずれかを抜いている人は、口腔内の衛生が保たれていなく、COや歯肉の炎症、歯垢がついていたり…と結果にあらわれています。6月から定期的に歯みがき指導の時間をつくっていく予定です!!



★ 心臓に異常がないか調べます。

【心臓健診（心電図検査）のお知らせ】

1．日　時　　5月30日（木）10時10分頃～

2．検診場所　　図書室

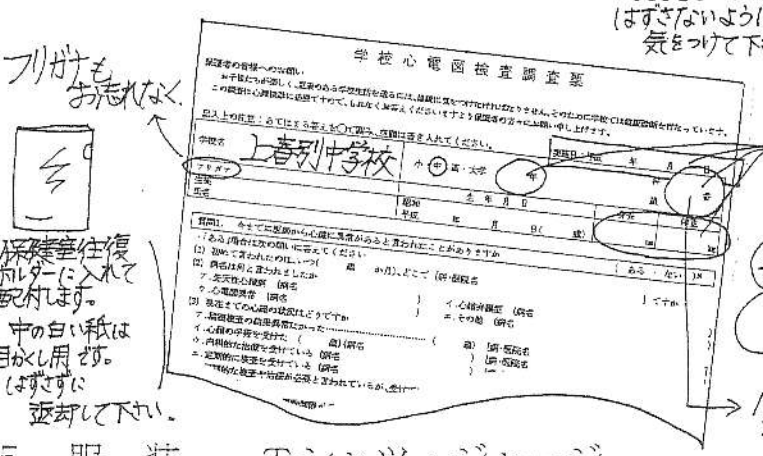
3．対象者　　1年生（昨年度未受検者なども含む）9名予定

4．事前配付物　「学校心電図検査調査票」（2枚複写）

はずさないように気をつけて下さい。

必ず保護者の方がボールペン等を使用しご記入下さい。

フリガナもお忘れなく。



★ 4ヵ所については、が記入済です。

保護者往復ホルダーに入れて配付します。中の白い紙は目かくし用です。はずさずに返却して下さい。

提出期日は5/29(水)朝です。

1～9番まで通し番号です。出席番号ではありません!!

5．服　装　　Tシャツ・ジャージ

6．手順説明

① 上半身はTシャツ1枚（女子は下着をつけたままでO.Kですが、ブラジャーのホックははずします。）となり、スボンのすそをまくって足首が出るように準備します。

（くつ下は、そのままはいてO.K。足首がみえるように下にずらします。）

② メガネ・時計などははずします。

③ ベッドの上で上半身、手首、足首に器具をつけます。

④ 約1分間動かずリラックスしていれば終了となります。

イメージ図

前日は風呂に入りからだを清潔にしてきましょう