

ほげんだより

令和7年4月22日(火)
札幌南陵高校保健室
NO.3

明日・4月23日(水)は…

尿検査・1次回収日です！

<帰宅後すぐ>

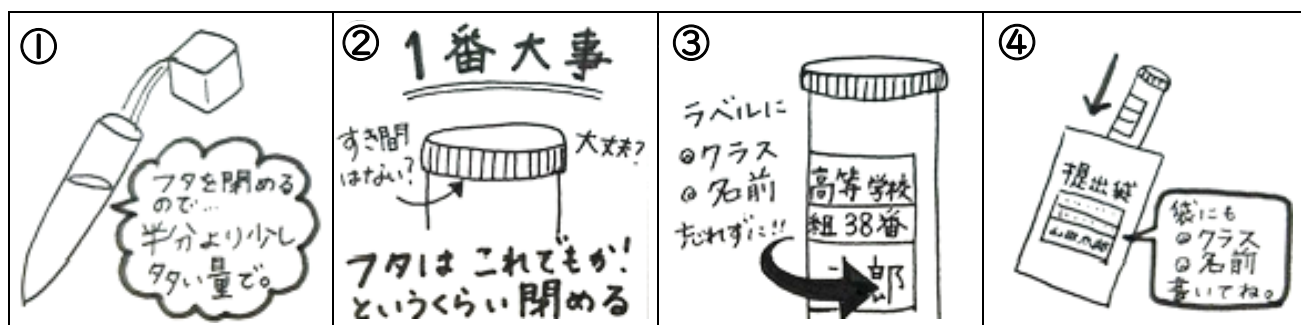
- ①青い袋とラベルに学校名、クラス、氏名を書く
- ②トイレの近くなど、わかりやすいところに検査キットを準備する



<朝、起きたらすぐ>

- ①紙コップにとった尿をスピッツに入れる
- ②スピッツのフタをしっかりと閉じる
- ③フタが閉じていることを確認してから、ラベルをスピッツに貼る
- ④青い袋にスピッツをいれ、封を閉じる

とれた尿の量が少なくても、
スピッツに入れて提出するよう
お願いします。



<朝の SHR>

- ①HR 教室で尿検査を提出（個人でくるんだビニール類ははずす）
- ②事情があって採尿できなかった場合は、SHR 後に保健室に相談する

重要

尿検査を忘れた生徒は…

学校で尿検査をします！（2校時後休み時間まで）

- ①朝のSHR終了後、保健室で検査キットを受け取る
- ②1階保健講義室前トイレで採尿する
- ③保健室に尿検査を提出する



尿検査は
いつも検査欠席
がタラいです。
出してね…

あさって・4月24日（木）は…

歯科検診があります！

検査者：学校歯科医 大嶋一正 先生
（他、協力医の先生1名）

検査場所：2階会議室



高校生になると虫歯だけでなく、歯周病も進行しやすくなります。定期的な歯科検診がとても大切です！

検診順：1年生→2年生→3年生（各学年1組→2組の順）

※めやす…1校時＝1学年、2校時＝2学年、3校時＝3学年

※休み時間中も検診を続けます。

検診が終わっていないクラスは、HR教室で待機してください。

持ち物：歯科検診記録票

※朝のSHRで配布するので、保健調査を記入してください。

連絡事項：①登校前に**しっかり歯磨き**してください。

②自分の検診が終わるまでは**飲食は控えましょう。**

③前のクラスが呼びに来たら**速やかに移動**してください。

④歯科医の先生はお忙しい中検診して下さいます。検査前後に

「お願いします」「ありがとうございました」を伝えましょう。

要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛