

ほげんだより

令和6年4月23日(火)
札幌南陵高校保健室
NO.3

明日・4月24日(水)は…

尿検査・1次回収日です！

<帰宅後すぐ>

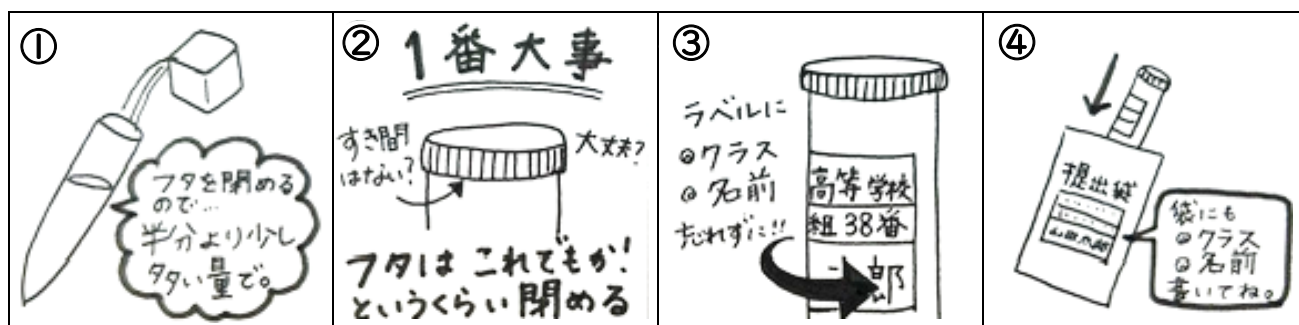
- ①青い袋とラベルに学校名、クラス、氏名を書く
- ②トイレの近くなど、わかりやすいところに検査キットを準備する



<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
がタチです。
出してね…

あさって・4月25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。

寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケが