



## 新たな気持ちで・・・

暖かい春の季節となりました。新学期が始まりましたね。

川口工業高校定時制の新入生の皆さん、はじめまして。養護教諭の伊藤と申します。

そして、在校生の皆さん、今年もよろしくお祈りしますね。



さて、新学期の始まりとともに定期健康診断もスタートします。皆さんの健康の保持増進のためにとっても大切な内容となっていますので、遅刻・欠席のないように注意してくださいね。休み中の体のリズムを学校生活のリズムに戻して、新学期も元気にスタートさせましょう。

### リズムある生活をしましょう！

人間は昼に活動して夜に眠る生き物です。そのため、夜更かしをして、朝起きられないと、体の中のリズムが崩れ、様々な体調不良を引き起こします。すると、遅刻・欠席もずるずる多くなる…何とかしたいですよね！人間は、太陽の光を浴びたり、毎日同じ時間に食事をする事で1日のリズムを整えられます。朝きちんと起きて日の光にあたり、朝食を食べて、元気に1日をスタートさせてください。

### 健康診断が始まります！ 検診・検査にそなえた準備を

●しっかり入浴！

お風呂に入って清潔に。



●メガネを使っている人は、持参を忘れずに。



●耳そうじで、耳あかや汚れをとって。



●耳や目にかかる髪は、結んでまとめて。



●長いままでは危険です。両手の爪は短く。



●検診前の身だしなみ、きちんと歯みがきを。



### 健康診断の目的

- ① 体がどのように、どのくらい成長したかを知る。
  - ② 体に異常や病気がないか調べる。
  - ③ 体について学び、より健康的な生活につなげる。
- ※健康診断は、必ず受けなくてはなりません。日程を確認し、遅刻・欠席の無いようにしましょう。

### 歯の形とその役割



鏡をもって、自分の歯をよーく観察してみましょう。歯にはいろいろな形があることに気づきます。そして歯はその形に

- あった役割をはたしています。
- 切歯…正面にある平べったい歯。上に4本、下に4本の計8本ある。食べ物をかみ切る役割をしている。
  - 犬歯…切歯の横にあるとがった歯。上に2本、下に2本の計4本ある。食べ物を切りさく役割をしている。
  - 臼歯…犬歯より奥にある白のような形をした歯。永久歯では親知らず4本を含めると上下左右あわせて20本ある。食べ物をすりつぶす役割をしている。

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>★ 保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>