

尿検査（2次）

提出日

11/13(水)・14(木)

- * 1次未提出者と再検査者が対象です
- * 前日にお知らせと新しい容器を配ります



大切なからだ
の検査なので
出し忘れが
ないように！

1次の提出率は、88.7%でした



令和6年11月5日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

10月は体育大会と三中祭の二大行事を終え、クラスの団結が強まったのではないかと思います。気持ちはやり切った達成感や高揚感でいっぱいですが、反面蓄積された疲れで体はSOSを出している状態かもしれません。



季節の変わり目は、一日の寒暖差が大きく体調を崩しやすいので「しっかり食べて、ぐっすり眠る」たまった疲れを癒し、ちゃんとリセットしてから、次の目標に向かって動き出しましょう。

11月9日はいい空気の日

じょうずな換気の3つのポイント

- 空気の利用する
冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。
- 風の流るるを利用する
風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくりまします。
- 換気扇を利用する
換気扇も回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。



- 換気の効果は……
- ① 新鮮な空気との入れ替え
 - ② ニオイの排出
 - ③ 湿気をはらう
 - ④ ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

【歯科検診の結果】

う歯の治癒報告率：17.6%（10/30現在）

1学期に実施した歯科検診の結果、う歯（むし歯）があったのは全校（受検者587名）で17名（26本）でした。その内、**永久歯のう歯は12名（20本）**。永久歯は生涯使用する大切な歯です。早めに治療を始めて完治させること！う歯や歯周病を予防する生活習慣を身につけましよう。



- 歯医者さんで
- 自分にあった
- 歯みがき指導
- をしてもらう
- のも大切です

本校の「う歯保有率」は2.9%と少ないのですが、「CO（要観察歯）」と指摘された人は203名（34.6%）いました。3人に1人は『放っておくとむし歯に移行する又はむし歯が疑われる歯がある』ということです。また毎日の歯磨きが不十分で歯ぐきの炎症がみられたのは、220名（37.5%）でした。

要受診者の受診報告率：18.3%

うち27名は歯肉炎で治療が必要と診断されました



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。