

# ほけんだより 7月

令和5年7月10日  
大阪府立都島第二工業高等学校  
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程

健康教育 G

## なつやす じゅしん 夏休みは受診のチャンス😊

4月～5月に行なった定期健康診断の受診結果と受診勧告書を6月末みなさんに配布いたしました!! 日常生活においては、仕事・学校・部活・プライベート時間など、目まぐるしい日々を過ごしていることと思います☹️  
そんな中でも、普段と違い夏休みは少しゆとりがでけると思います。その時間を利用して、受診勧告書を持って病院へ受診してください☺️ 夏休み中に受診を完了させ、前期末に備えましょう!!  
健康診断結果や受診のことで聞きたいことがあれば、健康教育G(保健室)まで来てください😊



### 学校歯科医の先生を紹介します

学校歯科医 虫本 浩介 先生  
都島区東野田町 虫本歯科医院 院長

#### 〈自己紹介〉

こんにちは。歯科医師の虫本浩介と申します。  
生徒のみなさまの立場に立って、将来歯で困らないよう指導していきたいと思えます。まだまだ未熟ですがよろしくお願ひします。

#### 〈本校の魅力〉

教職員と生徒の距離が近いこと  
駅からとても近いこと

#### 〈生徒のみなさんへ歯みがきのアドバイス〉

むし歯対策としては、「どんな歯みがき剤を使うか」が大事になります。できるなら「1450ppm フッ素配合」という文が書かれている歯みがき剤を使われることをお勧めします。今よりも歯を強くするのは「フッ素」です。  
歯周病(歯茎の病気)対策としては普通の歯ブラシだけではなく、歯間ブラシや糸ようじ(フロス)を使用していきたいです。これら2つの道具は歯ブラシでは届かない歯の横の隙間を清掃するための道具です。



### もうすぐ夏休みです

待ちに待った夏休みがやってきますね! 4月～夏休み前の間が一年間で一番慌ただしい季節かもしれませんね(+ +)4月に環境が変わった人はやっと慣れてきた頃かと思えます。人生は日々の習慣で形作られているとも言われています。朝型の人が夜型の生活になったとき、また、夜型の人が朝型の生活になったとき、心身の不調があらわれるということもあるようです。身体はとっても優秀で、些細な変化にも反応し、さまざまなサインを出してくれています。夏休み中も息抜きは大切にしながら、無理はしすぎないようにしましょうね!(^^)!

### スクールカウンセリングの日程

年間日程(予定)

8月25日(金)	1月24日(水)
9月29日(金)	2月16日(金)
10月20日(金)	3月28日(木)
11月24日(金)	

スクールカウンセラーの橘谷先生は上記日程に

来校され、健康教育Gに在室されています(^^)

気になったら担任の先生や健康教育Gの先生に声をかけてね(\*^-^\*)

※カウンセリング予約は出席扱いになります。

