

ほけんだより



健康診断結果を配布します

どのくらい成長したか、病気が隠れていないか、
自分の身体の状態を知る機会にしましょう。

そして、日頃の生活習慣を振り返り、改善が必要な
場合は、さっそく今日から行動を変えてみましょう。

結果を確認してみよう！

視力

検査を受けた人数 639人

D判定があった人数 93人

視力0.3未満

画面を見るときは・・・

- 良い姿勢で腕一本分離れる
- 20分に1回は遠くを見る
- 画面より部屋を明るくする

翔陽平均値

女子

身長 / 体重

1年次	156.7cm / 56.0kg
2年次	156.7cm / 54.0kg
3年次	156.5cm / 54.1kg
4年次	156.9cm / 67.7kg

男子

身長 / 体重

1年次	168.7cm / 64.2kg
2年次	169.8cm / 60.1kg
3年次	168.1cm / 60.2kg
4年次	171.9cm / 64.3kg

受診のすすめ

健康診断の結果、精密検査や治療が必要だった人にはお知らせを配布します。

7月11日 (金)

までに受診結果を保健室に提出してください。

☑ 歯科健診はどうだった？

受診者の21%に
むし歯あり

「C(シー)」と言われた人は、むし歯があります。

歯科健診を受けた人数 627人

むし歯が1本以上ある人数 133人



昨年からむし歯を放置して、今年の健診で、さらにむし歯の数が増えてしまった人もいました。早めの治療と、歯みがき習慣の見直しが必要です。

オーラルケアグッズ

歯ブラシで落としきれない汚れに

オススメ



デンタルフロス

歯と歯の狭い隙間の汚れをかき出す糸。



歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い部分の汚れをかき出す。



舌ブラシ

口臭予防に、舌の表面の細菌の塊(舌苔)を優しく除去。

オススメ



洗口液 (マウスウォッシュ)

仕上げや外出先で歯みがきができない時に。口臭予防、むし歯予防などの効果あり。



タフトブラシ

細かい部分をピンポイントでみがける。



電動歯ブラシ

効率的にプラークを除去。