

保健だより

令和4年5月2日(月)

No.2

文責 養護教諭 阿部翔子



5月の保健行事

実施日程	検査項目	対象	注意事項
5月25日(水) 13:30~	眼科検診	全学年	・学校医の相楽正夫先生による検診です。 ・眼症状がある場合は、検診時に申し出てください。
5月26日(木) 13:30~	歯科検診	全学年	・学校医の鈴木正晃先生による検診です。 ・歯ブラシセットを忘れずに持参し、給食後のはみがきをしっかりとしてから受診しましょう。

身体測定・内科検診・耳鼻科検診が終わりました

～「身長・体重測定」の結果について～

身体測定では、身長の伸びや体重の増加を調べるだけでなく、肥満度を計算して「栄養状態」についても評価しています。肥満度が高かったり低すぎたりした生徒のみなさんには、「**身体測定結果のお知らせ**」と「**成長曲線**」を本日配付しました。

「栄養状態」について特に心配のない生徒には、1学期末に「**健康の記録**」でまとめてお知らせします。



～「視力検査」「聴力検査(1,3年)」「内科検診」「耳鼻科検診」の結果について～

検査の結果、専門医による検査や治療が必要と思われる生徒のみなさんには、「**検査結果のお知らせ**」を本日配付しました。早めの受診が肝心です。受診結果を保護者の方に記入していただき、担任の先生へ提出してくださいね。

「異常なし」であった生徒には、「**健康の記録**」でまとめてお知らせします。



★ 学校医の廣坂先生から ★

頭痛や腹痛など、**気になる症状が続いている人**は、一度かかりつけのお医者さんに相談してみてください。それから、**しゃがみこみができない人**が何人かいましたね。足首や股関節がかたいと、けがをしやすくなります。ストレッチやしゃがむ練習をするといいでしょう。

★ 学校耳鼻科医の大槻先生から ★

耳そうじをしすぎると、綿棒でかえって耳あかを奥まで押し込んでしまったり、傷付けたりする心配があります。月に数回、耳の入口付近1cmくらいを優しくぬぐうだけでも十分。耳あかがたまっていると感したら、耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。安全に、きれいに除去してもらえますよ。



学校耳鼻科医の大槻先生(左)と看護師さん(右)



歯の健康 × 新しい生活様式



片平中学校では、給食後の歯みがきの習慣化に取り組んでいます。「学校での歯みがきは感染リスクがあるので」と不安がある人もいますので、もちろん強制ではありません。しかし、感染症予防には日頃の「**手洗いうがい**」+「**口腔健康管理**」が大切だと言われています。コロナ禍においても自分の歯の健康をしっかり守っていけるよう、以下のポイントに気をつけてリスクを低減しながら歯みがきをしていきましょう!

- ① 水道が混まないように、友だちと時間をずらそう。
- ② 歯みがき中にはしゃべらないこと!
- ③ 口を結んだ状態でみがこう。前歯の裏は口を手でおおってみがこう。
- ④ うがいは少ない水で、低い姿勢でゆっくりと、はじかないようにしましょう。
- ⑤ 使った歯ブラシはよく洗い、乾燥させて保管しよう。



(参考:一般社団法人 日本学校歯科医会
nichigakushi.or.jp/news/corona2.html)