

# ☆！ほけんだより☆！6月

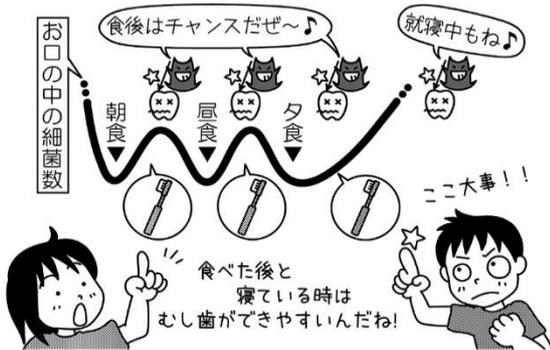
浦川原中学校  
保健室  
R3.6.10

**いよいよ6月！** もうすぐ梅雨入りの時期を迎え、これからしばらくは不安定な天候が多くなります。気圧の変化による「頭痛」や「体調不良」もこの時期つらいですね。第1回定期テストも終わりました。部活動も大会に向けて本格的になり、体も心もますます疲れやすくなります。しっかり睡眠をとり、その日の疲れはその日に取るように調整していきましょう。



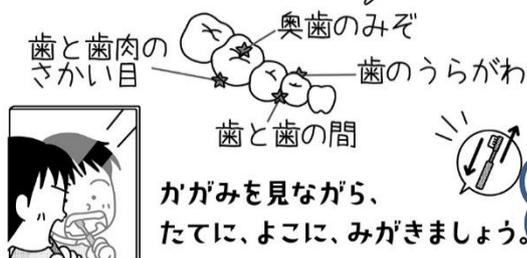
マスク着用時は熱中症のリスクが高まります。暑くて息苦しさを感ずるときは、周囲の人と距離を取り、マスクを外して休憩をとりましょう。また、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

## 食べたら、みがく



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



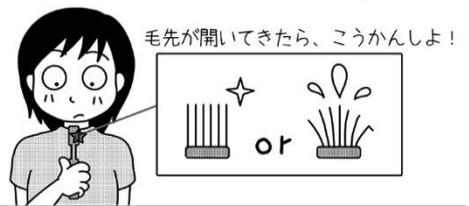
きちんともみがけてる？

## 歯と口の健康

今さらですけど、今一度！

## 歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



5月25日(火)、1年生対象に歯科衛生士さんによる歯肉炎予防教室が行われました。歯周病の進行状況を知り(歯肉炎→歯周炎→歯槽膿漏)、予防の仕方を学習しました。むし歯は痛みがあって、治療ができますが、歯周病は静かに進行していきます。浦中の皆さんは、むし歯のない健康な歯をもっている人がたくさんいます。せつかくの健康な歯を歯周病でなくすことのないようにしたいですね。



# 健康診断の結果から



## 内科検診

所見あり… 6名

※整形外科検診での経過観察者… 9名

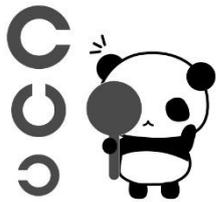
## 耳鼻科検診

所見あり  
… 9名

## 歯科検診

所見あり… 10名

## 視力検査



裸眼視力 B 以下 (0.7 未満) … 6名  
 裸眼視力 C 以下 (0.3 未満) … 19名  
 (メガネまたはコンタクトレンズ使用)  
 矯正視力 B 以下 (0.7 未満) … 6名  
 矯正視力 C 以下 (0.3 未満) … 15名

※常時メガネやコンタクトレンズを使用している場合は、裸眼検査はしていません。  
 ※裸眼視力がBまたはCでもメガネまたはコンタクトレンズを使用してA (1.0 以上) の場合は上記数値に含まれていません。

## 心臓検診(1年生) 全員異常なし

## 聴力検査 全員異常なし(^ ^) /

## 尿検査

有所見者には  
お知らせ済み

健康診断で所見が認められた生徒には、本日「健康診断のお知らせ」を個人用の保健関係通信袋に入れてお渡しました。早めに医療機関を受診され詳しい検査を受けられることをお勧めします。ただし、学校の健康診断は、疾病の疑いを早く発見し、早期の適切な治療につなげるための「スクリーニング検査」です。学校健診で「疾病の疑いあり」でも、設備が整った医療機関で検査をした結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

視力の結果については、眼科検診 (6/23) 終了後、学校眼科医の指示にてお知らせいたします。早めにお知りになりたい場合はご連絡ください。

個人の記録については、1学期末に「健康診断の記録」でお知らせいたします。



## 自分の健康状態を知り、しっかり管理!

新型コロナウイルス感染はまだ終息の兆しは見えませんが、ワクチンの普及とともに減少傾向の様子が伺えます。学校では、自動アルコール消毒液の設置や教室の換気、マスク着用の徹底を行っています。しかし、自分の体の具合が一番分かるのは自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックしていきましょう。健康観察カードは終わったら必ず回収します。なくさないように管理しましょう。

【体温を測るときは…】



体温計の先が脇のくぼみの中央に当たるように斜め下から差し込みます。