

# 保健だより 5月号

令和3年5月10日  
旭中学校 保健室

さわやかな季節になりました。この時期は、新しい環境に慣れた反面、新学期の疲れがでて、体調をくずしやすくなります。健康の基盤は基本的な生活習慣です。睡眠時間は十分でしょうか？毎日の食事「朝ごはん」を大切にしていますか？最後にがんばれる人は、やはり毎日の生活がしっかりしている人です。生活リズムを整え、規則正しい生活に心がけましょう。検診の結果、受診が必要な人には受診票がでています。治療が必要な場合もありますので、通知をもらったなら早めの受診をしてください。

## 健康診断の結果はどうでしたか？

**耳鼻科：**「<sup>びえん</sup>鼻炎」・「<sup>じこうせんそく</sup>耳垢栓塞」・「<sup>へんとうひだい</sup>扁桃肥大」等で、受診のおすすめの通知が出ています。

**眼科：**○視力測定で両目とも「A」以外の人に受診のおすすめの通知が出ています。  
また、コンタクトレンズを使用している人には定期検診をかねて受診票が出ています。  
○眼科検診で眼科の疾患が疑われた場合もお知らせが出ています。

**歯科：**「歯科健康診断結果のお知らせ」を全校生徒に配付しています。  
「受診してください」にマーカーがついている生徒は歯科医の受診をお願いします。  
※「初期むし歯がある（CO）」  
※「歯石がついている（ZS）」も受診対象です。  
※「要観察（GO）」や「歯垢」に「O」がついていた場合はしっかり歯磨きをしましょう。  
※歯列咬合・顎関節は、「要観察」の場合と、「受診」の場合があります。

**尿検査：**1回目が陽性の場合、再検査となります。2回とも陽性が出た場合、病院で2次検査を受けてください。該当者のみお知らせを渡します。

## 5月・6月の保健行事

- 5/14（金）1年心臓検診 9:30～  
尿検査③ \*27日にできなかった人
- 5/31（月）2年 貧血検査 （希望者）
- 6/2（水）1年薬物乱用防止教室
- 6/3（木）内科検診①（3年、2-1, 2-2）  
尿検査再検査
- 6/10（木）内科検診②（2-3, 1年）
- 6/17（木）第1回学校保健委員会（学校医・PTA）

☆『受診のおすすめ』の通知をもらった人は、早めに病院を受診してください。

## 「歯科検診結果より」



歯科検診の結果を保健室掲示板に貼りました。「異常なし」「要観察」「要受診」と分かれてグラフ化してあります。

「受診済み」は、白い歯になっています。



## 1年色覚における健康相談についてのお知らせ 保護者のみなさまへ

現在、定期健康診断では実施されていませんが、保護者の希望により健康相談の一環として、色覚検査(石原式学校用検査表による)を受けることができます。

この検査は、授業をうけることや、また職業・進路選択にあたり不利益を受けることのないよう、生徒が自身の色覚の特性を知っておくためにも大切です。

検査は、プライバシーを守るため、個別に実施し、検査結果は保護者に直接通知します。検査日程は、6月下旬を予定しています。



## 歯みがき・ハンカチ・ティッシュ調べ

旭中では週に一度の衛生検査を行っています。

- ① 登校後の手洗いを実施したか。
- ② ハンカチをポケットに入れてあるか。
- ③ ティッシュを持ってきたか。
- ④ 給食後の歯みがきを実施したか。
- ⑤ 爪が伸びていないか。



保健委員会の活動です

以上5項目について帰りの会で調べます。今年は「登校後の手洗い」も項目に加えました。各クラスの集計結果は、お昼の放送等でお知らせしていきます。

感染症を予防するために、手洗い・うがい、そして清潔なハンカチを身につけ、いつでも使えるようにしておくことが、とても重要です。共有部分の消毒の際にもティッシュは必要です。給食の歯みがきも「自分の席で、おしゃべりなし」です。感染予防に気をつけて、実践していきましょう。

## 暑い日は、『衣類で調節を!』

暑い日が多くなってきました。汗をかきかき青ジャージやトレーナーを着ている人を見かけます。

皆さんのからだは、皮膚の呼吸によって体温調節が行なわれています。汗をかくのも体温調節の一つです。暑くても寒くても平気な状態では、かえって心配です。熱中症も心配な季節になってきました。衣類で上手に調節をしましょう。

また、皮膚は空気に触れることで鍛えられます。薄着は体表面の自律神経を鍛えてくれます。

思いっきり体を動かすのにいい季節ですよ。



## 学校でけがをして 病院を受診した場合 報告をお願いします

学校管理下(学校での生活はもちろん、登下校中、部活中、部活遠征試合等)での災害は、日本スポーツ振興センターの制度が適用になります。学校管理下でのけがなどで、医療機関にかかった場合には、担任または養護教諭に連絡をしてください。

なお、今年度の保護者負担掛け金は 350円 (今年度改訂) です。

学年費からの集金になります。よろしくお願ひします。

