

キーワードで見る健康診断結果！

むし歯は少ない！でも…。

石神井中でむし歯がある人は35名いました。これは、全体の約5.7%にあたります。東京都の平均は、10.5%ですので、東京都の中でも、石中生はむし歯が少ないことが分かりました。しかし、10人に1人が歯周病になる可能性があることが分かりました。歯周病とは、歯磨きがしっかりできていないと、食べ物のカスに細菌がついて、歯肉に炎症が起きる病気です。そのままにしておくと、歯が抜けたり、口臭や、様々な病気を引き起します。歯周病にならないために、効果的な歯磨きを身につけ、デンタルフロスを使ったり、定期的に歯科医院を受診しましょう。

今号では、健康診断結果から見えてくる石神井中の実態をキーワード形式でお伝えします。



耳垢がたまっていますか？

耳鼻科検診で一番多かった所見は耳垢栓塞(じこうせんそく)です。これは、耳の垢が溜まってしまい、耳の穴の中を塞いでしまう状態のことです。耳の穴が塞がれてしまうと、音の聞こえが悪くなったり、耳に圧迫感が生じたり、耳鳴りが起こったりする場合があります。特に、湿ったタイプの耳垢は、耳垢栓塞の原因になりやすいと言われています。自分で耳掃除をすると悪化する恐れがあるので、耳鼻科で掃除してもらいましょう。



自分に合っためがねを！

視力検査で、一番気になったのは、矯正視力(めがねやコンタクトレンズをつけた状態の視力)の結果が、C判定またはD判定の人が多かったことです。特に、女子は、全体のうち約6割がC判定またはD判定となっていました。中学生になると、成長するにつれて身体に様々な変化が訪れるように、視力も変化しやすいと言われています。定期的に眼科を受診して、自分のあっためがねを作成しましょう。



★保護者のみなさまへ

「定期健康診断の記録」を配布します。

今年度も、無事に定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を、終業式に配布いたしました。お子様の身体の状態を、一緒にご確認ください。また、健康診断の結果は、ご家庭で保管してくださいませようお願いします。

また、治療につきまして、すでにたくさんのご家庭から報告書を提出していただいております。ご協力ありがとうございます。

夏休みは、健康診断で見つかった疾病を治療できる良い機会です。2学期を元気に迎えるためにも、まだ治療が済んでいないお子様は、夏休み中に受診されることをお勧めします。

夏休みは治療のチャンス

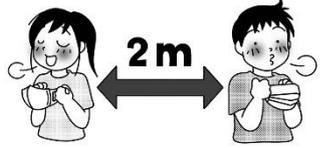


夏休みを快適に過ごそう!

そのためには...

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

こまめに水分を摂って、熱中症を防ごう!



顎マスクはやめましょう。

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。



日傘などは黒を選ぶといいですね。

下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

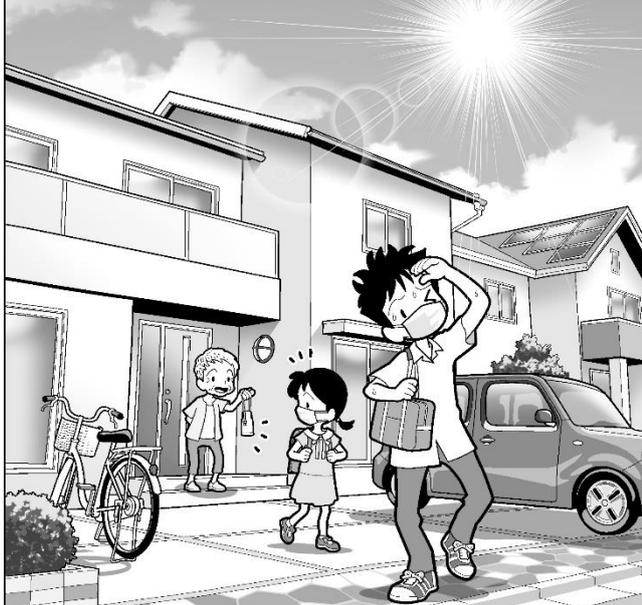
汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に



★まちがいさがし 7つあるよ! (答えは保健室前にあります。)

急な暑さに 気をつけよう



急な暑さに 気をつけよう

