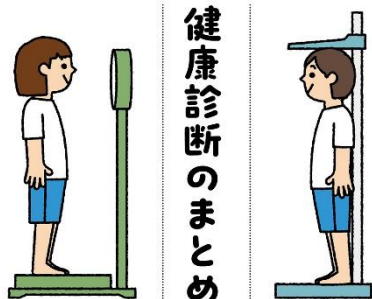


ほけんだより 6月



石神井西中学校
保健室
6月5日発行



健康診断のまとめ

さて、今年度も定期健康診断が全て無事に終了いたしました。治療が必要な生徒にはお知らせを渡しています。また、当日欠席の生徒にもお知らせを渡していますので、保護者の方は下記の表でご確認くださいませよう願いたします。

検診の欠席者は、6月末日までに健康診断を学校医の医院で受診してください。

○健康診断実施状況

検診	お知らせ
身体計測 視力・聴力	<ul style="list-style-type: none"> 視力がB以下の生徒にお知らせを配布しました。 身長と体重のバランスで、今後必要な生徒には保護者向けに講演会をご案内予定です。さらに、必要な生徒には生活習慣病検査をご案内予定です。 聴力検査のお知らせを配布しました。
眼科検診	眼科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。
腎臓検診	2次検査・3次検査のご案内を随時配布しています。専門医受診の必要があるという結果の生徒は、お早めに受診後、学校に結果をお知らせください。
耳鼻科検診	耳鼻科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。
内科検診	<ul style="list-style-type: none"> 内科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。 脊柱側弯検査が必要な生徒にご案内を配布しました。
心臓検診	2次検査のご案内を必要な生徒に配布しました。2次以降の結果は随時配布いたします。
歯科検診	歯科・口腔疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。 (歯科は予約制の医院が多いため、受診の際は必ず医院にお電話の上ご受診ください)

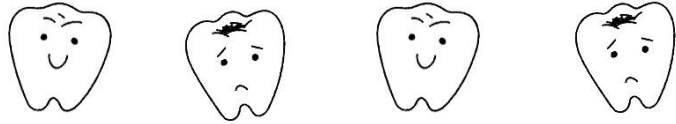
～普段、学校へ来づらい生徒の皆さん・保護者様へ～

健康診断は、自分の健康を知るバロメーターであり、大人になってからもずっと必要な大切なことです。しかし、学校へ登校できていないために健康診断が受けられなかった、という方も多いと思います。上表の黄色マーカー項目は、学校に来なくても健康診断は受けられます。「定期健康診断・受診のおすすめ」という用紙を持って、6月中に学校医の医院に行くと、学校健康診断を受診することができます。用紙は、各担任の先生が持っていますので、わからない方はお問合せください。

身長・体重・視力・聴力は学校で受けられます。登校できそうな時間帯等、事前にご相談ください。



6は「む」、4は「し」と読むことから、毎年6月4日は「虫歯予防デー」とされてきました。また、6月4日～10日までの期間を「歯と口の健康週間」と呼ぶようになっています。



西中の歯科検診では、学校歯科医の先生から、「虫歯の生徒がとても少ないですね」というお褒めの言葉をいただきました。その一方で、虫歯はなくても歯茎が腫れている生徒や、歯の磨き残しを指摘される場面もありました。

中学生は、自分自身でのブラッシング習慣が身についている生徒がほとんどだと思います。しかし、ただ単に磨いているだけでは歯垢を落とし切れていない可能性があります。ブラッシングは毎日のことなので、自分のやり方が固定されたり、自分のクセがつきやすく、毎回同じ箇所を磨き残してしまう危険があります。そんな危険を回避するためには、歯科医院で定期的にプロのブラッシング指導やケアを受けると良いでしょう。歯が痛くなってから病院に行くのではなく、予防のために利用します。若いうちからセルフケアとプロケアをミックスさせて、高齢になっても自分の歯で噛めるような人になれる可能性を高めていきましょう。

手をしっかり洗おう

冬場は、インフルエンザやコロナなどが流行るので、意識している人が多かったと思いますが、感染症の流行が少ない季節になるとついおろそかになりがちなのが手洗いです。

しかし、6月こそ手洗いを意識してほしい季節です。なぜなら、6月は梅雨で湿度が上がりが、気温も高くなるため「食中毒」が増える季節だからです。食中毒の原因菌は、高温多湿が大好き。梅雨の季節は、菌が繁殖しやすく活動しやすいのです。

石西中では、保健委員会の生徒が週2回石鹸ボトルをチェックし、手洗い場やトイレに設置してくれています。皆さんは、トイレ後や食事前など、きちんと石鹸を使って手洗いをしているでしょうか。面倒くさい、手洗いに時間がかかる、においがいやだ、など個人の意見はたくさんあると思います。学校の液体石鹸は、泡立てる時間を短縮できるように泡タイプのものを使用しており、においも無香料のものです。多くの人が利用しやすいものを使用していますので、健康のための習慣として手洗いをしっかり身につけてほしいと思います。

ちなみに
髪の毛は毎日洗っていても
菌がついています！！

まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす
ちようちよう

髪をすく
すきすき

終わり!?
おしまい♪

しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな
大丈夫!?

