

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年6月7日

運動会が終わり、ホッとする間もなく、土曜授業・定期考査と忙しい日々が続きます。

気温の変化や疲れからか、体調を崩しやすくなっている人もいます。疲れをとるには「休養」が必要です。上手に時間を使い、ゆっくりした時間が確保できるようにしたいですね。

元気に学校生活を送れるよう工夫しましょう。



6月の保健目標：歯の健康について考えよう！

◎◎見直そう！あなたの歯磨き◎◎

6月の保健に関する話題と言えば、誰もが思い浮かべるのが「虫歯予防」ではないでしょうか？6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今年度の八坂中学校の歯科検診では、虫歯のある生徒は15人（6.5%）歯肉炎がある生徒は17人（7.3%）、歯垢がついていた生徒は14人（6.0%）顎関節や歯並びなどの経過観察が必要な生徒は36名（15.6%）という結果でした。

毎日、歯を磨いていても、虫歯や歯肉炎になるということが言えるのではないのでしょうか。正しく磨くことができるか、もう一度自分の歯磨きについて見直してみましょう。



歯磨きのコツ



☆☆ 17日（木）に眼科検診があります！☆☆

◎校医の先生は三輪三千子先生（みわ眼科）です。

眼科検診では目の周り、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気の疑いがないかを調べます。

<順序> 9:00開始予定

3年（1組→2組→3組）→2年（1組→2組）→1年（1組→2組）



<受け方>

- ① クラスの順番が来たら、保健委員を先頭に男女別出席番号順にならび、保健室へ移動する。
- ② 保健室に入る前にアルコール消毒をする。
- ③ 名前を呼ばれたら返事をする。
(コロナ感染症予防の為、受ける前と後の挨拶は省略します。)
- ④ マスクをしたまま、両眼を「あかんべー」する。
- ⑤ 会釈をして終了。
- ⑥ 自分の学年の階で手を洗い、教室へ戻る。



注意したい目の病気

ものもらい	まつげの根元にばい菌が入って、腫れたり、赤くなったりする病気。ものもらいになってしまったら、病院で診てもらい、薬を使って症状治まるのを待ちます。それ以上悪くならないように、こまめに手や指を洗って清潔にしましょう。
結膜炎	結膜（白目の表面）にばい菌が入って、目が痛くなったり、真っ赤になったりする病気。結膜炎にかかったら手で目をこすらない、よく手を洗うことが大切です。
はやり目	ウイルスが原因でまぶたが腫れて目が真っ赤になったり、目がゴロゴロする感じがしたりします。まぶたの裏にブツブツができたり、涙や目やにが多く出たりすることもあります。目を触った手やつばなどからうつります。人にうつりやすい病気なので「出席停止」の病気です。手や指をよく洗うことが大切です。

◎先日、視力測定の結果がB以下の人には「視力検査結果のお知らせ」を渡しました。早めの受診をお勧めします。



●健診の結果、受診の必要がある人には「眼科」健康診断結果と受診のおすすすめ』を渡します。なるべく早めに受診するようにしましょう。

