

# 保健だより

# えかきお



川口市立岸川中学校 保健室 令和7年5月1日発行

新学期が始まり1か月たちました。そろそろ疲れを感じていませんか？GWは、のんびり休んでリフレッシュしましょう！



5月は、さわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さを感じる日もあります。そんなときは、その日の気温や湿度に応じて、ブレザーを脱ぐ、長袖のシャツやブラウスを半袖に変えるなど、衣服で調節して快適に過ごしてください。

また、熱中症予防のために、水筒に飲み物を入れて登校しましょう。持参した飲み物がなくなったときは、昇降口にある冷水器の水を水筒に補充してください。

## 保健行事 5月

|                  |       |                     |                                                           |
|------------------|-------|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| 14日<br>(水)       | 内科検診  | 5組・1年生<br>2-1・2-2   | 栄養状態・皮膚の状態・脊柱側弯症・心雑音の有無などを調べます。<br>※詳細は『内科検診について』を読んでください |
| 15日<br>(木)       |       | 欠席者・2-3・2-4・<br>3年生 |                                                           |
| 21日(水)           | 心臓検診  | 1年生のみ               | 胸にマイクをつけて心臓の動きや音を記録します                                    |
| 22日(木)           | 耳鼻科検診 | 抽出者                 | アンケート調査により、症状がある人だけ検診します                                  |
| 28日(水)<br>29日(木) | 尿検査   | 全校生徒                | 朝、起きてすぐに尿を取り、登校後すぐに提出してください。(容器は、26日(月)に配布します)            |

## 内科検診について



### ●内科検診でわかること

「肥満・やせ」「貧血」「不整脈」「バセドウ病」「アトピー性皮膚炎」「脊柱側弯症」など

### ●検査方法

- 問診** 保健調査票などをもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。
- 視診** 皮膚の状態や脊柱側弯症等の異常について、全身を確認します。
- 聴診** 診器で心音や呼吸音を確認します。
- 触診** 背骨の湾曲や肩の高さ、甲状腺の腫れ方などを確認します。

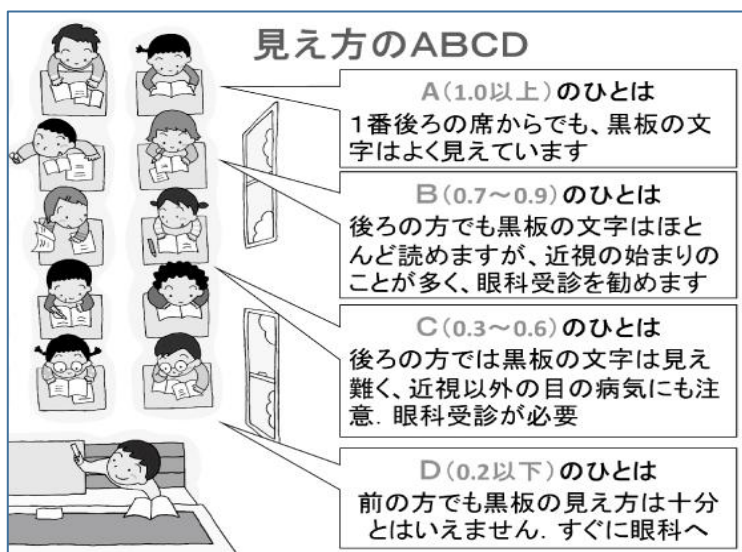


ここから聴診器を当てる

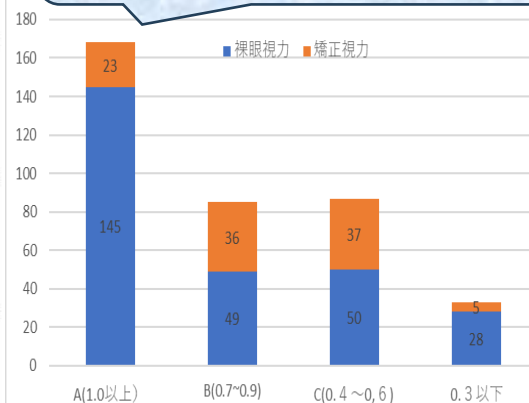
### ●服装・プライバシー等への配慮

- ①体操着を着用したまま健診を行います。聴診は、体操着の上から、または、体操着のすき間から聴診器を当てます。脊柱は、背骨を見やすくするため、養護教諭が体操着をめくります。
- ②他の生徒に見られたり、話を聴かれたりすることがないように、保健室で1人ずつ行います。

## 「視力検査結果のお知らせ」を配付しました



視力 A (1.0 以上) は全体の 44%。  
全体的に視力低下が進んでいます



黒板の字や友達の顔がハッキリ見えない人もいるのではないのでしょうか？

視力低下の原因は、ほとんどが近視、遠視、乱視などの屈折異常によるものですが、病気による事もありますので、決して安易に考えず必ず眼科専門医を受診することが大切です。

視力「B」「C」「D」の場合は、眼科を受診して詳しい検査を受けてください。



## 「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を配付しました

### ●歯科健診結果

|       |     |
|-------|-----|
| むし歯   | 23人 |
| 歯肉炎   | 14人 |
| 歯垢付着  | 23人 |
| 要注意乳歯 | 9人  |



「歯垢」が着いている歯



今回の歯科健診で、学校歯科医の先生から「昨年よりも、歯みがきが上手にできていない人が増えている」と言われました。毎朝、3分以上時間をかけて歯を磨いていますか？

今回の歯科健診で、「むし歯」「歯肉炎」「要注意乳歯」「歯石」「歯垢付着」の人は、早急に歯科医院で治療を始めてください。

また、経過観察になっている人は、生活習慣や食生活、歯の磨き方など、自身の生活を振り返ってみましょう。歯の健康状態が気になる人は、かかりつけの歯科医に相談をしてみましょう。

自分で歯を磨いても取れません。放置すると歯肉炎になります。歯科医院で取り除いてもらいましょう。

