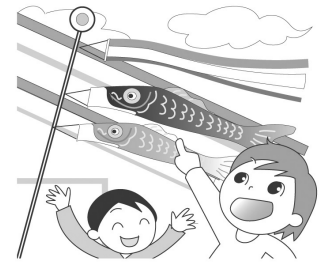


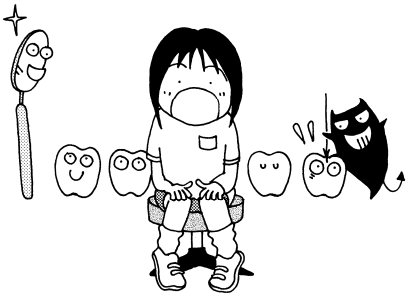
保健だより



H24. 4. 24 物部中学校 保健室 (No.2)

新年度が始まり2週間がたちました。1年生は中学校生活に慣れましたか？2年生はクラス替えがあり、新しいクラスには慣れましたか？3年生も最高学年としてがんばっていますか？
新しい環境での生活の中、少しずつ疲れも出てくる時期です。自分の体調管理に気をつけていきましょう。

4月26日歯科検診があります



いよいよ歯科検診です。昨年むし歯があった人は歯医者に行つて治しましたか？または最近「あつむし歯かな？」って感じている人はいませんか？

歯科検診を受けて歯と口の健康について、芳賀先生にみていただきましょう。

歯科検診を受けるにあたって・・・

- ・検診時、自分の名前を述べ、元気に「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。
- ・検診時、大きな口をあけましょう。
- ・特に当日の朝の歯磨きは朝食後でいねいに磨いてきましょう。



歯科検診で使われる用語について・・・

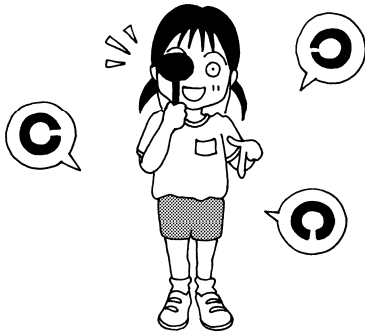
- A・B・C・D・E → 子どもの歯（乳歯）をあらわす。（前歯がA⇒奥歯がE）
- 1・2・3・4・5・6・7・8 → 大人の歯（永久歯）をあらわす。（前歯が1⇒奥歯が8）
- C → むし歯をあらわす。
（Cは、英語で骨が壊れるという意味の単語（CARIES）の頭文字です。）
C = むし歯。治療が必要
CO = 気を付けないとむし歯になりそうな歯
O = 治療が終わっている歯
- G → 歯ぐきの様子をあらわす。
（Gは、英語で歯ぐきを意味する単語（GUM）の頭文字です。）
G = 歯ぐきが炎症を起こしているので治療が必要
GO = 少し炎症が起きている。丁寧にブラッシングして様子を見る
O = 健康な歯ぐき

ちょっと覚えて
歯科検診を受け
てみましょう。

4月10日身体計測を実施しました

新学期がはじまり、身体計測を実施しました。身体計測では、身長・体重・座高を測って、体の成長を調べます。二次性徴(中学～高校生の時期)の皆さんの体は、身長が伸びたり、体重が増えたり、体つきが大人に近づいたり、さまざまな変化があります。その中で成長には個人差があります。健康診断は友達の結果と比べるのではなく、自分の身体(健康)と向き合う機会にしてもらえればと思います。

(視力検査)



視力検査の結果はどうでしたか？

A : 1.0 以上

B : 0.7~1.0 未満

C : 0.3~0.7 未満

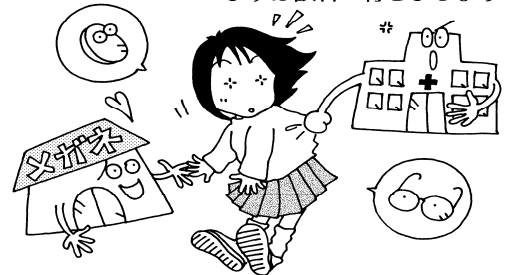
D : 0.3 未満

C・Dのみなさんは普段黒板の文字が見えにくくないですか？

眼科での検査が必要です。「健康診断結果のお知らせ(眼科)」を渡しました。ぜひ時間を見つけて眼科を受診してください。

メガネやコンタクトレンズをつくる時、いきなりメガネ屋さんに行こうとしていませんか？メガネやコンタクトレンズは医療用具です。眼科を受診して目の検査を受け、目の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。その後メガネ屋さんに行くようにしましょう。メガネやコンタクトレンズを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、目痛などといった様々な症状が出る場合があります。注意が必要です。

メガネ・コンタクトレンズをつくる時
まずは眼科へ行きましょう



心のゆとりもプラスして

朝起きてから、家を出るまでに、どのくらい時間をかけていますか。

朝の時間に余裕があると、心にもゆとりが生まれて、1日を気持ちよく始めることができます。朝食・トイレに、心のゆとりをプラスして考えると、出かける1時間前には、ふとんから出られるといいですね。さっそく明日からチャレンジしてみてください。

まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう！！

