

連休も終わり、少しはリフレッシュできましたか。  
これからも勉強や運動、部活動にがんばっていきましょう。  
だけど、疲れがたまっているかも・・・。



やはり元気のもと、十分な睡眠（疲れをとりエネルギーを蓄える時間）・  
十分な食事（エネルギー補給）・十分な気力（あきらめたり、投げやりにな  
ったりしていないか。気力は健康な身体からわいてきます）です。元気のもとをチェッ  
クしながら、体のケア・心のリフレッシュをうまく生活に取り入れて、過ごして欲しいと思  
います。

## 5月の健康診断日程

尿検査	5/13 (金)	全員提出 (朝の尿を持ってくる)
眼科検診	5/16 (月)	有症状者 13:30~
心臓検診	5/17 (火)	1年生、昨年未受診者 13:30~
内科検診	5/18 (水)	3年生 13:30~
歯科検診	5/26 (木)	1年生、2-1、2-2 8:45~

保護者の皆様

学校の健康診断にご協力いただきありがとうございます。

検診後、受診をお勧めする場合に健康診断結果のお知らせ用紙をお渡ししています。

すべての健康診断結果は夏休み前までに全員にお知らせいたします。

※学校の健康診断は確定診断ではなく、疑いのあるものを選び出すスクリーニングです。したがって、  
学校の健診結果と病院で受診された結果が異なる場合もあります。

## 視力検査のA,B,C,Dって ということ？ 黒板の字は、はっきり見えていますか？

**黒板の字が見えるかな？**

**A 1.0以上**

1番うしろからでも黒板の字が見える

**B 0.7~0.9**

まん中よりうしろでほとんど見えるが、小さな字は見えにくい

**C 0.3~0.6**

まん中より前でも小さな字は半分くらいしか見えない

**D 0.2以下**

1番前でも、めがねかコンタクトがなければはっきり見えない






**検診・検査結果について**

各検診・検査で異常があった場合には学校から個別に連絡いたします。連絡なしの場合は異常なしですのでご了承ください。

視力検査「A・B・C・D」ってなんだろう??

## ★身の回りを清潔にしていますか



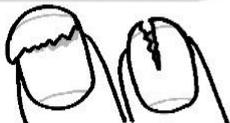
- ・朝起きたら、洗顔・歯みがきをしよう
- ・ハンカチはポケットに入れてこよう
- ・1週間に1回は、つめを切ろう
- ・食事の前や後、活動後、部活動後石けんで手を洗おう
- ・夜はお風呂に入って、寝る前に歯みがきをしよう

5月の保健目標  
生活リズムを  
整えよう

## つめが長い人はいませんか。



けがの原因になる  
(われたり、はがれたりする)



ツメがのびすぎると...



とも友だちをきずつけて  
しまうことも!

つめがのびすぎると、自分だけではなく、人を傷つけてしまいます。安全な爪の長さは、手の甲から見たら、手のひらから見たら、爪が見えないことです。



## 保護者の方へ

お子様は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しています。



この制度は、学校の管理下（登校下校中、授業中、休み時間、課外活動など）でケガをしたり、食中毒などになり医療機関で治療を受けた場合、医療費の給付が受けられる制度です。学校での負傷なので、この災害共済給付制度が優先となり、「子育て受給資格証」は使用しないでください。災害共済給付制度は、【保護者支払い金額（3割）に見舞金（1割）を加算した金額（4割）】が支給されます。例：窓口で1,500円支払った場合、2,000円給付されます

### ◆給付が受けられるのは・・・

初診から治療が終わるまでに、医療機関の窓口で「子育て受給資格証」を使わずに、1500円以上支払った場合で、1,500円未満の場合は、学校のケガでも対象にはならないので、その際は、「子育て受給資格証」を使ってください。

### ◆給付手続きは学校で・・・

窓口では「受給資格者証」を使用せず、医療費を支払ってください。後日、担任か顧問、保健室までお知らせください。必要な書類をお渡しします。書類は、病院・医院・接骨院、薬局で書いてもらい、領収書をつけて学校に提出してください。領収書は、学校名のゴム印を押して、後日お返しします。

# 掲示板

2021. 6. 2 北辰中学校保健室

## 明日は歯科検診 (3年全員・2の3・2の4)

### この検査で、何がわかるんだろう？

「むし歯や歯肉炎が見つかったら、歯医者へ行かなければならないからイヤだな」って思っている人、教えてもらえたチャンスですよ。歯科検診では、学校歯科医さんが下のようなことをみてくださいます。しっかり受けて下さいね。



歯に歯垢がついていないか



むし歯がないか



歯ぐきのはれていないか



あごの関節に異常がないか



歯並びやかみ合わせに異常がないか



…などをみています



朝ごはんのあと、ていねいに歯みがきをしてこよう

### 学校歯科医の暗号を解説せよ!!

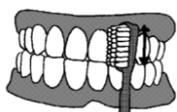
1~8の数字→永久歯のこと  
A・B・C・D・E→乳歯のこと  
\*これらに下の暗号を組み合わせて、それぞれの歯の状態を表します。  
C→カリエスのことでむし歯  
健全→健康な歯  
○→治療してある歯  
×→抜いたほうが良い乳歯  
△→抜けてしまった永久歯  
CO→むし歯になりかけの歯、いま大事にすればむし歯は防げる歯  
最後に、0・1・2の数字を3つ言われます。これは「歯並び・かみ合わせ・あごの関節」「歯垢が付いていないか」「歯ぐきの様子」をみた結果です。「0・0・0」が異常なしです。

検診は、3密を避けるため、クラスを男女混合名簿で4つのグループに分けて順番に教室から保健室に移動します。保健室では、手指消毒をしてから入ります。順番がきたら礼をしてイスに座り、マスクをはずして口を大きく開けます。

後日、全員に検査結果のお知らせを渡します。

歯と口の健康は、ふだんから気をつけて歯みがきをすることが大切です。今年の歯科検診では、歯垢の状態（歯の汚れ）、歯ぐきの状態が悪い人がいました。やはり歯みがきの仕方が問題だと思います。みがき残しの多いところは、ここです、気をつけてみがいていますか？3日の朝は、特にていねいに歯をみがいてきましょう。

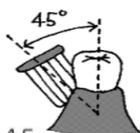
#### は は あいだ 歯と歯の間



は 歯ブラシのわきを  
つか 縦に  
使い、あてて  
はうげ 上下に動かす



#### は は あいだ 歯と歯ぐきの間



は 歯ブラシの  
ぜんめん 全面  
つか 45  
ど 度の角度  
であて  
うご 動かす



#### は うらがわ 歯の裏側



は 歯ブラシのかかと  
つか 縦に  
を使い、かき  
だすように動かす



#### あくぼ 奥歯



は 歯ブラシのつま先  
つか を使い、ほおの横  
よこ から  
ブラシを入れ  
うご て動かす



耳鼻科検診があります (5/19 (水) 1年全員)

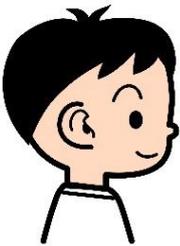
注意すること

- ◆耳あかをとっておきましょう。
- ◆髪の毛の長い人は、結んだり、ピンでとめたりして、耳を出しておきましょう。
- ◆先生に礼をして、いすに座って、マスクをずらして鼻をみせましょう。

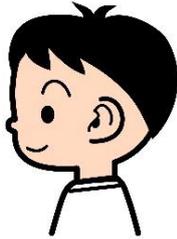
★検診の流れは、次のようになります。

————— 前の人のようにすを よく見ておきましょう —————

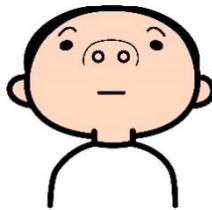
① 右耳



② 左耳



③ 鼻 (上を向いて)



④ ~~のど (口を大きくあけて)~~



\*今年はのどは診ません

☆病気が見つかった人にはお知らせ用紙を渡します。早めに耳鼻科に行きましょう。

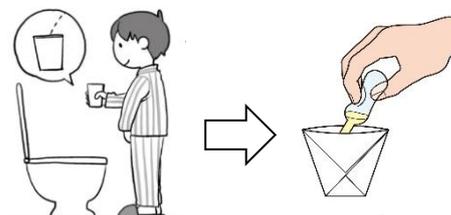
## 尿検査があります (5/14 (金)) 全員提出

14日(金)は、尿検査の日です。朝起きたら、尿をとろう。そして忘れずに学校に持ってこよう。学年ごとに袋で集めて、名簿に○をつけよう。保健給食委員は保健室に持ってきてください。

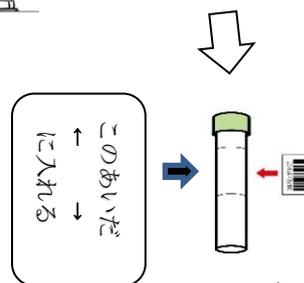
尿(おしっこ)にふくまれているたんぱく・潜血・糖の検査を行います。下は、おしっこのとりかたのポイントです。

### 尿のとりかた

①朝起きて一番の尿をとりますが、最初の尿は少しすてて、あとはコップにとります



② スポイト容器に尿を吸い上げます  
昨年容器が変わりました。容器のキャップをはずし、中央部をぎゅっと押して、尿を吸い上げます。シールとシールの間に見える立体表示の ← → の範囲内に入れましょう。



③ スポイト容器のふたをしっかりと閉めて紙ぶくろにいれます  
ふたの口は、~~ホ~~チキス・~~テ~~ープ・~~め~~りで、とめないでください



\*14日(金)にわすれた人は、17日(月)朝の尿を入れて、17日に持ってきてください。検査容器のお代わりを欲しい方は保健室に来てください。出せなかった人は、二次検査(6月2日)のときに出してください。