

5月 保健だよ！ No. 3

2021.5.6(木)
宝達中保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。睡眠をしっかりとして疲れをとり、まずは郡市大会に向けて体調を整えましょう。

さて、4月から今年度の健康診断が始まっていますが、**各検診の結果、所見があった人には「検診結果のお知らせ」(治療勧告書)をお渡ししています。お知らせをもらった人は、なるべく早く専門医に受診されますようお願いいたします。**

★視力検査(全学年)・眼科検診(1年)・内科検診(1・2年)結果…配布済みです。

5月の検診：歯科検診(13日 13:00～:全学年) 心臓検診(14日 9:30～:1年のみ)
内科(結核)検診(14日 13:30～:3年) 尿検査(25日:全学年)

歯科検診

13日(木)
全学年

学校歯科医

検診医：本庄先生



1. 歯の状態 2. 歯肉の状態 を診ます。

*歯医者さんからの暗号の意味は？

歯医者さんは、検診の時に暗号のような言葉を使ってみなさんの口の中の様子を教えてくださいます。自分の結果をよ～く聞いてみましょう。

<p><u>C (しー)</u> むし歯のこと。 すぐに歯医者さんへ行きましょう！</p> <p>C</p>	<p><u>CO (しーおー)</u> むし歯になりそうな歯。ていねいなみがきを！</p> <p>CO</p>	<p><u>O (まる)</u> むし歯になったけど治りょうした歯。</p> <p>O</p>	<p><u>X (ばつ)</u> 検査が必要な歯。</p> <p>X</p>	<p><u>GO (じーおー)</u> 軽い炎症がある歯ぐき。</p> <p>GO</p>
--	---	---	--	---

3. 歯垢・歯並び・顎関節などを診ます。

歯科医さんは次のように言われます。

0 (ゼロ) … 健康です。(異常なし)

1 (イチ) … 少し炎症等の症状がみられます。要観察・要注意です。
歯科医でブラッシングの指導などを受けると良いです。

2 (ニ) … 症状や異常・炎症などがみられます。歯科医による治療・指導が必要です。
早めに受診すると良いでしょう。

昨年の5月4日に『新しい生活様式』が提言されてから1年が経過しました。石川県では、連日、過去最多の人数を更新しています。「3つの密」「マスクの着用」「手洗い」など基本的な感染対策をしながらの学校生活も長期化するとともに、皆さんの心の中にちょっとしたゆるみが出てきているように感じます。今一度、見直しをしましょう。

できているかな？チェックしてみよう！

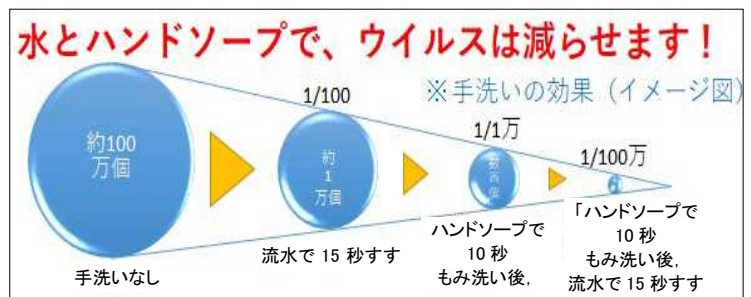
朝の健康観察をしていますか？

- 登校前に検温をする
- 登校前に風邪症状・味覚臭覚異常のチェックをする
- 登校後に健康チェックを入力する



手洗い(消毒)をしていますか？

- 登校後に手指の消毒をする(皮膚が弱い人は石けんで手洗い)
- 咳やくしゃみ, 鼻をかんだとき
- 給食の前 給食の後
- 掃除の後 トイレの後
- 共有のものを触ったとき
- 特別教室での授業終了後
- 図書館を利用する前
- 図書館を利用した後



その他

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 大声を出さない
- 毎日、清潔なハンカチ・ティッシュを持っている
- 毎日、マスクを外した時に保管するビニール袋を持っている
- タオルやハンカチの貸し借りをしない
- 体操服の貸し借りをしない
- 休み時間には窓を開けて換気をする



4月の身体測定の結果

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	宝達中	152.3	161.8	168.1	152.8	157.1	157.9
	全国	153.9	160.6	166.3	152.4	155.2	156.9
体重 kg	宝達中	43.5	50.6	61.3	44.4	48.7	50.9
	全国	45.5	50.0	55.1	44.5	47.8	50.2



*全国の平均は、令和2年度のものです。