

保健だより 7月

令和2年7月28日

県立村上中等教育学校
保健室

最近天候が優れず、ジメジメした日が続いていますね。気温はそう高くなくても、体調を崩してしまう人が多いようです。こまめに水分を摂ること、生活のリズムを整えることを意識しましょう。もうすぐ夏休みです。例年より短い夏休みとなりますが、休み明けも元気に学校に登校できるよう、生活のリズムに気をつけてほしいと思います。



健康診断が終わりました！

臨時休校の影響により健康診断が延期となりましたが、今年度の健康診断が終了しました。先日、「結果のお知らせ」（受診のお願い）と「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。健康診断の結果をよく見て、今後の自己の健康管理に活かしてください。すでに提出してくれた生徒もいますが、「診療結果通知書」は医療機関に受診後、保健室に提出してください。



眼鏡・コンタクトレンズを正しく使いましょう。



7月3日 眼科検診
富樫先生より



- 眼鏡やコンタクトレンズを着用していても、視力の低い生徒が多かったです。自分の視力に合った眼鏡やコンタクトレンズを着用しましょう。
- 眼鏡をかける位置がずれている生徒もいました。眼鏡はレンズの中央で視力が補正されるよう作られています。眼鏡と目の距離が離れると、せっかく矯正した視力が合わなくなってしまいます。正しい位置で眼鏡をかけましょう。
- コンタクトレンズによって目が充血したり、かゆみを訴えたりする生徒もいました。学校でも目の調子が悪くなるかもしれません。学校にも眼鏡を持ってきたり、夜は眼鏡を着用したりしましょう。コンタクトレンズを清潔に扱うことも大切です。

こんな症状があったら注意！

- 目がかゆい
- 充血している
- ゴロゴロと異物感がある
- 目がしみる
- 目ヤニが出る
- 視界がぼやける
- 痛みがある
- 涙が出る



歯と口腔の清潔を保ちましょう。



歯科検診の結果でこのような記号はありませんでしたか？

CO (シーオー)	要観察歯	初期のむし歯のことです。放っておくとむし歯に進行します。
C (シー)	要治療歯	むし歯です。早期に治療することをおすすめします。
GO (ジーオー)	歯周疾患 要観察歯	軽度の歯肉炎です。放っておくと歯肉炎に進行します。
G (ジー)	歯肉炎	歯肉（歯ぐき）が赤く腫れ、出血を伴います。治療が必要です。

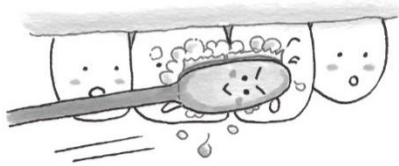
このほかにも、歯並びや噛み合わせ、歯垢の付着や歯石などで治療が必要な人がいました。

異常がなかった人も、健康な歯・口腔を保つために、日頃の歯磨きを大切にしましょう。

歯みがき 3つのポイント

①毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと毛先を当てる。

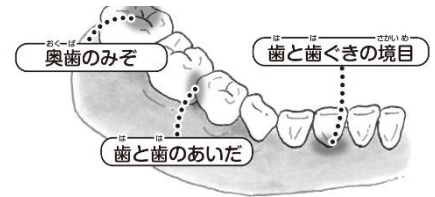


②歯ブラシの動かし方

小刻みに歯ブラシを動かして1～2本ずつ磨く。

③注意して磨く場所

歯のすき間や溝を意識して、細かい所まで磨く。



増えています 夏の事故

▼8月に多くなる、海で遊泳中の事故。そのうち約6割は海水浴場以外で発生しています。

- 気をつけてほしいのは
- ☑ 「遊泳禁止」と書かれた場所
 - ☑ 高波などで一時的に禁止されている場所
 - ☑ 夜の海では泳がない

▼もし、海で事故にあってしまった・溺れている人を見かけたら、「118番」に通報を。

- 電話をするときは
- ☑ いつ
 - ☑ どこで
 - ☑ 何があったか
- を落ち着いて話しましょう。

▼聴覚や発話に障害がある人を対象にした、インターネットでの通報サービス「NET118」も始まっています。※利用には事前登録が必要



夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守って遊びましょう

もしも溺れてしまったら



けがや事故にも気をつけて安全に夏を過ごしましょう！

