ほけんだより　5月

No.３
令和５年５月１日
柳生中学校　保健室

５月の保健目標　自己の健康状態を把握しよう　学校生活に適応しよう

５ 月に入り、暖かい日が増えてきました。新学期がスタートして約１ヶ月・・・。緊張もほぐれ、疲れがたまる時期です。５月は、科学館学習や校外学習、野外活動、修学旅行等、各学年に行事があります。生活リズムを整え、体調管理に心がけましょう。

健康診断が続いています　５月の予定

検診月日	時間	実施項目	対象学年	対象人数	会場	担当医師等
5/2(火)	8：50～	歯科検診①	3－1～3－4	136	保健室	田岡Dr
5/9（火）	8：50まで	尿検査（二次）	対象者		直接保健室へ提出	予防医学協会
5/12(金)	8：50～	耳鼻科検診	1・3学年 こだまひかり 1・3学年	329＋12	保健室	松谷Dr
5/16(火)	8：50～	歯科検診②	3－5・2－1～2－3	127	保健室	富澤Dr
5/17(水)	8：50～	歯科検診③	2－4～2－6・1－1・こだまひかり	138	保健室	田岡Dr
5/18(木)	8：25まで	尿検査（生理対象）	対象者		直接保健室へ提出	予防医学協会
5/30(火)	8：50～	歯科検診④	1－2～1－5	127	保健室	富澤Dr

✿　歯科検診があります！　✿

≪対象学年≫　5月　2日（火）３－１～３－４
5月１６日（火）３－５・２－１～２－３
5月１７日（水）２－４～２－６・１－１・こだまひかり
5月３０日（火）１－２～１－５

目的　歯・口腔の疾病及び異常の早期発見をする。

検査の方法

- 検診の日の朝は、朝食後に歯を丁寧に磨きましょう。
- 自分のクラスが呼ばれたら、マスクを着用の上、保健室前のラウンジで静かに待機します。誘導の先生から健康診断票を受け取ってください。
  ＊健康診断票には名前が書かれているので、自分のもので間違いないかを確認してください。
- 自分が検診を受ける番になったら、健康診断票を検診時の記録の歯科衛生士さんに渡し、マスクを外し、椅子に座ってください。

- 髪の毛が頬にかかる場合は、髪の毛を結んだり、ピンでとめたりしてください。検診がスムーズに行えるよう、口を大きく開けてくださいね。検診が終わったらマスクを着用します。
- 歯科衛生士さんから健康診断票をもらいます。養護教諭に健康診断票を渡し、検診結果を聞きます。プチ歯科指導を行いますので、生活に生かしましょう。　＊検診結果は受診が必要な人のみ配付します。

✿ 耳鼻科検診があります！ ✿

≪対象学年≫　5月１２日（金）　１学年・３学年・こだまひかり　＊２学年はありません

目的　耳鼻咽喉疾患である耳垢栓塞や中耳炎、外耳炎、鼻炎、副鼻腔炎などの早期発見をする。

検査の方法

- 検診の前に手洗いを済ませておきます。検診直前までは**マスクを着用**します。
- 換気を行いながら実施します。
- 検診の直前にマスクを外し、髪の毛は耳にかけ、長い人は結んでおきます。
- 足型の上に間隔を開けて立ち、一人出たら一人入るようにします。
- 右耳→左耳→鼻→のどの順番で検査をする予定です。
- 検診終了後は手洗いを行い教室へ戻りましょう。

＊前日までに無理のない範囲で**耳掃除**を済ませておきましょう。
（耳垢で耳の奥が見えないことがあるため）

耳（みみ）・**鼻**（はな）・**のど**の病気（びょうき）や異常（いじょう）がないか調（しら）べます

横を向いて、
耳を診てもらいます。
先生は、**耳鏡**という
道具で耳の奥を
のぞきます。

前を向いたら、
鼻の中を診てもらいます。
先生は、**鼻鏡などの**
道具を使います。

鼻鏡：鼻の穴を
広げます。

口を大きく開けて、
のどを診てもらいます。
先生は**舌圧子**という
道具を使って舌を
おさえます。

そこに「耳垢」はありません

耳の穴の長さは大人で約3.5㎝です。外側の３分の１は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の３分の２は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、１日に0.05㎜くらいの速さで外に向かって移動します。そして外側３分の１のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から３分の１までで十分。その奥に耳垢はないのです。

保護者様へ～水筒持参のお願い・健康診断結果について～

本校では、水分補給用飲料を年間とおして学校に持参してよいことになっています。熱中症対策に、水筒を持参しこまめに水分補給をするようご家庭でもお声がけをよろしくお願いします。

＊スポーツ時のお茶は、利尿作用や塩分が補給できないことから適していないと言われています。

健康診断が終了したものから順次、結果を配付しております。配付する予定の結果は以下のとおりです。お子様から結果を受け取りましたら、内容をご確認の上、受診が必要であれば早めに受診されることをお勧めいたします。

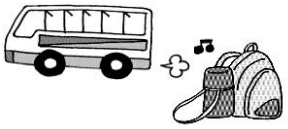
受診が済みましたら「受診報告書」を学級担任までご提出ください。

※所見のあった生徒のみ配付　**《内科検診》《内科検診（四肢・背柱の状態》（黄色）**

《眼科検診》（ピンク）　《歯科検診》（青）　《耳鼻科検診》（緑）

内科検診結果は２種類あります。四肢・背柱の状態についてのみ、通常の内科検診結果と区別されております。内容をご確認いただきますようお願い致します。眼科検診結果については、視力検査結果も兼ねております。視力検査結果は、C および D の生徒のみお知らせしています。歯科検診結果については、今年度から校医より受診を勧められた生徒のみ配付します。個人結果につきましては全員に養護教諭から保健指導を行います。耳鼻科検診結果については、校医より疾病の疑いが認められた生徒へ配付します。

校外学習・野外活動・修学旅行が行われます！



《前日までお願いしたいこと》

- **規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）**をし、体調管理に努めてください。
- 万が一体調を崩してしまったら**無理をせず休養**を取りましょう。
- 荷物等の準備は早めに行い、**忘れ物のないように**してください。余裕を持った行動が大切です。
- **歩き慣れた靴**で活動に参加してください。靴擦れをしてしまうとせっかくの活動に影響が出る場合もあります。

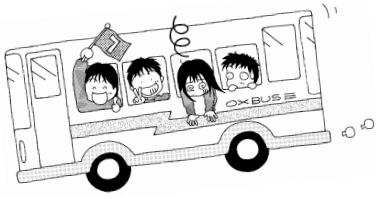
《活動中にお願いしたいこと》

＊薬の管理に不安がある方は事前にご相談ください。

- **酔い止めやいつも飲むお薬などを忘れずに持参しましょう。**もしも忘れたら担任の先生や学年の先生に相談してください。忘れずに飲むようにしましょう。友達への貸し借りは出来ません。自分で準備してください。
- 環境が変わると体調に変化が出ることがあります。活動中、体調が悪いときは早めに教えてください。

- 朝食は**腹八分目**にしよう
- **エチケット袋**を用意しよう

（吐くことを気にしない！
吐いてもいいやと開き直ると結構大丈夫なものです☆）

＊周囲の人へのお願い

酔いやすい人へ暖かい心配りをよろしくお願いします。