

ほけんだより5月

平成30年5月2日 志木市立宗岡第二中学校保健室

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もあるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてください。

5月の健康診断日程

日	検査項目	対象	注意事項
7日(月)	心臓検診	1年生	体育着、女子はジャージ(上)を持ってくる。
24日(木)	内科検診	3年生	体育着を持ってくる
	尿検査(二次)	要二次検査者及び一次検査未提出者	朝、登校したらすぐに保健室へ提出する。

保護者様

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

【先日もお知らせを配布しましたが、今一度ご確認ください。】

災害共済給付制度は、学校管理下において児童生徒が災害にあった際に、その治療費や見舞金等を保護者の皆様に対して給付する制度です。保険診療分の額が、1つの災害(初診から治療まで)につき、500点(5000円)以上のものが給付対象です。

学校管理下における災害の場合は、災害共済給付制度の対象となりますので、こども医療費支給制度等はできるだけ使用しないでください。一旦窓口で診療代の支払いが生じますが、給付決定された後に、見舞金と併せて給付されます(※保険診療自己負担分3割+見舞金1割分)。

なお、保険外診療は給付対象外です(例:特定療養費、差額ベット代、文書料、松葉杖のレンタル代等)。

学校の管理下で受診された場合は、担任又は部活の顧問までご連絡をお願いします。

予防接種の受け忘れはありませんか!?

沖縄で麻疹(はしか)が流行していて、愛知県でも発生が確認されたそうです。

麻疹は脳炎などの合併症を起こすことがあり注意が必要です。マスクでの予防も難しく、唯一の予防法はワクチン接種によって麻疹に対する免疫をあらかじめ獲得しておくことです。



家族の皆さんが2回、予防接種を行っているか、ぜひ確認してください。

4月の感染症

感染性胃腸炎 2人

保健室でのヒトコマ

先日、足をけがした1年生Aくん。応急処置をし、教室に戻るのを付き添っている時のことでした。2階くらいまできたら「先生も忙しいと思うので、もうここで大丈夫です」と言われたのです。なんて、素敵な気遣い!! うれしい気持ちになりました。



健康診断 結果もこれから生かそう!

歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は?

- B (0.9~0.7)

念のため眼科を受診しよう

- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

早めに眼科を受診しよう
専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は?



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない

肥満ややせではなかった人も、バランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

【眼科検診結果】

アレルギー性結膜炎40人、結膜炎1人、麦粒腫1人でした。

【耳鼻科検診結果】

耳垢栓塞12人、鼻炎14人でした。

眼科検診、耳鼻科検診で治療のお勧めをもらった人は、治療をしないとプールに入れません。また、未受診でもプールには入れません。早めに受診していただくようお願いいたします。

【視力検査結果】裸眼視力 両眼で悪い方の視力

A (1.0以上) →175人 B (0.7~0.9) →13人 C (0.3~0.6) →57人
D (0.2以下) →104人 コンタクトレンズ使用者→8人

視力検査結果のお知らせをもらった人は、一度眼科に行かれることをお勧めします。

<今月の保健目標>
疾病を早く治そう!