



ほけんだより

令和元年（2019年）5月14日

上田市立第一中学校 保健室

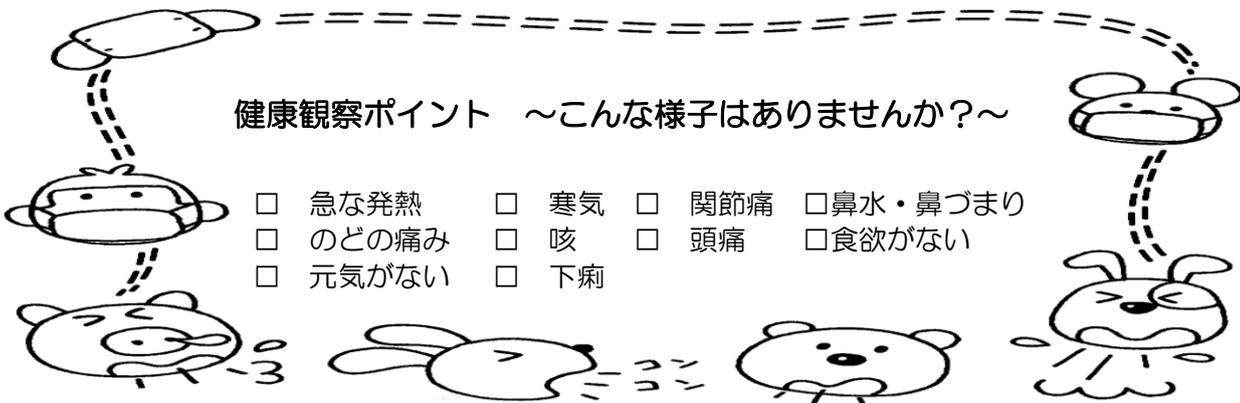
新年度がはじまり 1ヶ月が過ぎました。生活のリズムはつかめたでしょうか？
慣れない環境の中で、張り詰めていた緊張も加わって疲れがでてくる時ですね。
休めるときにはゆっくりと心も体も休めてくださいね。

容器等は大事にとっておいてください

検尿について 14・15が提出になっていますが体調の都合で実施できない場合は2週間後位に実施日を設ける予定ですので心配しないで大丈夫です

インフルエンザ

インフルエンザといえば“冬”に流行するものでした。しかし最近季節に関係なくインフルエンザが流行するようになってしまいました。本校でもここにきて高熱やインフルエンザBに罹患する人がでています。現在インフルエンザは1年生にでています。体調が思わしくないときには無理せず休養し様子をみて受診しましょう。



健康観察ポイント ~こんな様子はありますか?~

- 急な発熱
- 寒気
- 関節痛
- 鼻水・鼻づまり
- のどの痛み
- 咳
- 頭痛
- 食欲がない
- 元気がない
- 下痢

定期健康診断にご協力いただきありがとうございます

発育測定 視力検査 聴力検査 心電図検査 歯科検診が終わりました 受診した方がよい場合にはお知らせをしています 健康の事なので早めに受診してお医者さんに相談しましょう

視力

☆視力判定の意味は?☆



A=1.0以上

視力検査にて 1.0以上が見えています。一応、健常視力です。

B=0.7~0.9

教室のどこにいても一応黒板の字が見えます。だけど要注意です。

C=0.3~0.6

教室の真ん中よりも前の席でも黒板の小さい字は見えにくいです。

D=0.2以下

教室の1番前の席でも眼鏡がないと黒板の字は見えません。

上記をもとに学校では視力の判定をしています。基本的には判定A以外の人には通知を出しています。



☆視力低下とは?

視力低下というと近視と思いがちですが、遠視や乱視の可能性もあります。また、目の病気のために視力が下がる場合があります。遠視はほうっておくと弱視になる危険性もあります。ですから眼科医でしっかりとみてもらう必要があります。

☆視力低下ほうっておくとどうなるの？

目が疲れやすくなり、さらに視力低下が進みます。視力低下が進むとものが見えにくくなり、判断力が落ち、危険を感じることが遅くなります。運動や勉強などの活動にも支障が出ます。

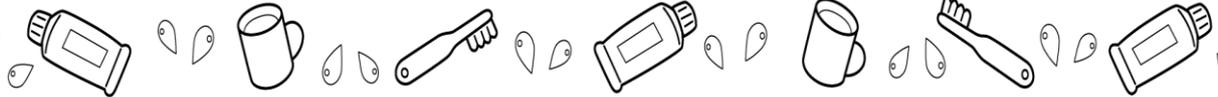
自分の視力や見え方にあった眼鏡を使うことで生活がしやすくなる人もいます。ぜひ眼科医にご相談ください。



4月 歯科検診がありました



歯科校医の先生におききました



昔にくらべてむし歯になる人は減ってきているそうです。ただむし歯を治療せずに継続している人がいるそうです。むし歯はほうっておいても治るものではありません。歯医者さんへ行き治療しましょう。これから行われる大会やまた受検でしっかりと力が発揮できるようにしていきましょう！

乳歯は永久歯を先導し良い位置へと導いてくれる親だそうです。乳歯こそ大事にして次に生える永久歯を守っていくことが大切です。また、乳歯がそのまま残っている場合には一度、歯医者さんで相談し、永久歯があるのかを確認しておくことが大事だそうです。

忙しくて食後の歯磨きができない場合には、少量の水を口に含んで強くぶくぶくうがいをすると衛生上とても良いそうです。また、よく噛むことはあごの発育、唾液を出して口の衛生にも効果があるそうです。実践していきましょう！

今年度から歯科検診の結果は受診者全員に出すようになりました。ご承知おきください。今回異常がなかった人も歯医者さんから教えていただいたことや次のポイントに気をつけて生活していきましょう。

むし歯予防4つのポイント

食べたらみがく習慣を！

食事の後 30 分以内にみがくことで、むし歯菌の繁殖を抑えられます。



栄養バランスのよい食事を！

バランスのよい食事で、糖質の取りすぎは抑えられ、骨や歯によいとされるカルシウムはビタミン類と一緒に取ると吸収されやすくなります。



規則正しい生活習慣を！

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面に影響します。



定期的に歯科検診を！

むし歯は、早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずすみずみ。また治療自体も比較的簡単に終わります。

