



# ほけんだより

東村立高江校  
平成28年度  
保健室発行No1



## 4月の保健目標

◇自分の身体について知ろう!!

新学期がスタートしました。入学式、始業式のドキドキワクワク感も落ち着く間もなく、さっそく浜下りや家庭訪問、来月は遠足などの楽しい行事もあります。

今年度も、この保健だよりは学校の保健行事や、身体や健康面についての情報、本校の児童生徒の健康安全面についてなどを載せていきたいと思ひます。保護者を対象に発行していますので、ご家庭で子どもたちと一緒に見ていただけたらと思ひます。

今年度も、よろしくお願ひします。

養護教諭 よしもとゆみ  
吉本祐美

ここをチェック  
ほけんだより



保健行事の  
スケジュール



最新のスケジュールを  
チェック!!

季節の  
健康情報



校内の流行状況も  
お知らせします。

保健室からの  
お知らせ



お得な情報があるかも!?  
お見逃しなく!!

## 今年もあります! 健康診断

めんどくさいなあ～、授業より楽しいかも～、洋服脱ぐのは恥ずかしい、いろいろな声が聞こえてきそうですが、今年もやります! 健康診断は自分の身体を知り、守っていくための大切な行事です。



◇身体測定: 成長のバランスをみています。低くても順調に伸びていればok。平均よりも高い人も低い人もいるから平均なんです。



◇視力検査: なんとなく視力が落ちているような気がする・・・という人。健診はチャンスです。0.6以下なら黒板の字が見えにくいはず。でもすぐにめがね店に行ってはダメ。まずは眼科で正確な視力を測ってもらいましょう。また感染症などがあれば、早めに治療しましょう。



◇耳鼻科健診: 耳垢栓塞(耳垢がたまり、病院での除去が必要な場合) 外耳道湿疹(耳の穴のかべの湿疹)といった治療ですぐ治るものから、慢性副鼻腔炎や滲出性中耳炎、アレルギー性鼻炎など根気よく治療を続けたいいけない持病も見つかります。

◇歯科健診: むし歯なんて見えないのに・・・それでも歯医者さんで受診が必要と言われた、とにかく早く行くこと!! むし歯は自然治癒がないことは、みなさん知っていますよね。ほかに歯周病や顎関節症はないか、噛み合わせに異常はないかなども見えています。「むし歯がないから、あわてて行かなくてもいいや」というのは間違い。“歯”は「食べること、表情を作り出すこと、運動を支え、身体のバランスをとること」など。つまり毎日の生活に影響します。改めて健康な歯で美味しいものが食べられることに、感謝しますね。



◇内科健診: 「恥ずかしいから嫌」という声はよくききます。だけど校医の先生は聴診器でわずかな音の違和感を聞き逃さ

ないように集中しています。その違和感で、心臓や肺、気管支などの疾患に異常がないかを診ているので、洋服のスレる音はない方がいいのです。



◇尿検査: では腎臓疾患の可能性等を調べます。皆さん知っての通り尿検査は検査の中でもとても大切な検査の代表ですね。



すべての健診は疾病の可能性を見分けるところまで!! が役目です。確実な判断はしっかり病院でももらいましょう。自分の身体を知って大切にしましょうね。