

# ほけんだより



## 🌸5月の健康診断もよろしくお祈りします！

5月の健康診断は、「眼科検診」と「内科検診（5年生は運動器検診含む）」です。1・3年生の内科検診結果については、学校医の所見がある児童にのみ受診勧告書を出しました。おはやめの受診をおすすめします。受診後は、**受診証明書を学校へ提出**してください。

5月							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12 眼科検診 全校	13	14	15	
16	17	18	19	20 内科検診 2・4年生	21	22	
23	24	25	26 内科検診 5・6年生	27	28	29/30/31	

さて、**眼科検診**では、目や目のまわりに病気や異常がないかを調べます。目をしっかり診てもらえるように、前髪が長い人は切るか、ヘアピン・ゴムなどで前髪をとめておきましょう。

5年生は内科検診の中で**運動器検診**をします。体を支えたり動かしたりする骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経などに病気や異常がないかを調べます。



## 🌸春の歯科検診がありました

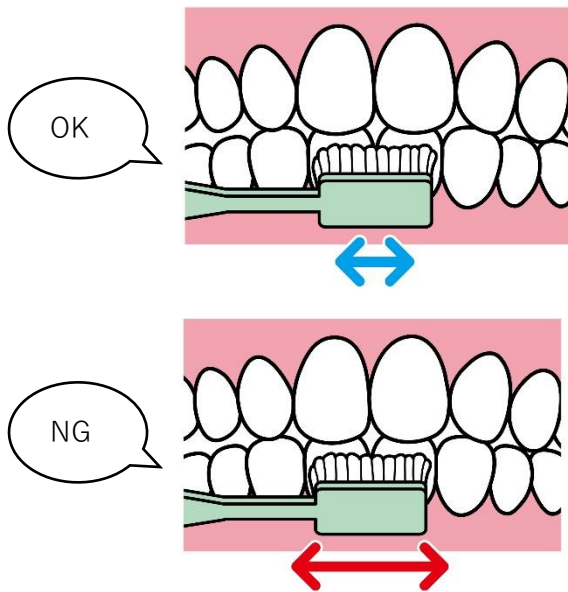
4月13日に春の歯科検診を行いました。「きれい（な歯）です」と言われる人、その場でブラッシングの指導を受ける人、「歯医者さんで歯垢や歯石をとってきてもらいましょう」と言われる人がいました。

治療勧告書を受け取った人は、はやめに受診してください。なお、「歯列・咬合」について経過観察中・治療中という人は受診の必要はありません。

学年	前回と比べた結果(1年生は来入児検診と比較)	C0(初期むし歯)、C(むし歯)になった歯の場所
1	・入学前、C0と言われていた歯が健康な歯に戻っている人がいました。はみがきを頑張っていますね。きれいに磨けている人が多いです。	犬歯
2	・前回、C0と言われた歯が健康な歯に戻っている人がいました。はみがきを頑張っている証拠ですね。・健康な歯がむし歯になってしまった人もいました。歯石がついている人は増加傾向です。	前歯と犬歯
3	・むし歯が増加傾向です。前回、C0と言われた歯がむし歯になってしまった人がいました。むし歯はC0とは違い自分では治せません。歯医者さんへ行きましょう。	おく歯（特に上の歯）
4	・前回に引き続き、C0のままの人がいます。はみがきを頑張れば、健康な歯に戻すことができます。・新たにむし歯になった人が増えています。	おく歯（上下）
5	・C0、むし歯が増加傾向です。検診時にブラッシング指導を受けた人もいました。ハブラシが届いていない可能性があります。	おく歯（上下）
6	・前回に引き続き、C0のままの人がいます。はみがきを頑張れば、健康な歯に戻すことができます。その証拠に、C0が健康な歯に戻った人もいました。第3大臼歯が生え始めた人も増え始めました。ハブラシが届きにくいと思います。角度を工夫するなど、自分の歯にあったはみがきを身につけたいですね。	おく歯（上下）

## 🌸きれいにみがくコツは、「ピタちょこみがき」

一見みがきやすそうな前歯ですが、強い力でゴシゴシみがくとハブラシの毛先が折れてしまい、歯の表面についた汚れを落とすことができません。歯の表面に毛先を**ピタッ**と当てて、ハブラシの毛先が折れない程度の弱い力で、**ちょこちょこ(細かく動かす)**みがいてみましょう。



生え始めのおく歯は、となりの歯より背が低いですよね。となりの歯と同じようにみがいても、こんな風に毛先が表面にあたっておらず、「みがいたつもり」になってしまいます。鏡を見ながら、ハブラシの角度を工夫してみましょう。



## 🌸A・B・C・Dってどんな意味？

視力検査を行いました。両目視力がAでない人は41人です。

A	学校の生活をするのに、十分な視力です。
B	学校の生活で、たまに困ることがあります。
C	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります。
D	教室の前列でも、黒板の文字が見えにくい視力です。

B・C・Dの人は眼科を受診して、メガネが必要なら使いましょう。  
矯正視力がAでない人も、眼科へ行って相談しましょう。



※受診勧告書を受け取る前に受診をした人は、受診結果を連絡帳などでお知らせください。

## 🌸子どもにも多い！眼精疲労にご用心

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、頭痛、肩こり、吐き気、疲労感、目の痛み、やる気が出ないなどの二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」と言います。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近ではゲームやパソコンの利用頻度が増えたことで、子どもにも増加しているようです。ゲームやパソコンのルールを守り、安全に楽しく使えることが一番ですが、すでに症状に心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてくださいね。