



令和3年(2021年)
桜井谷小学校 ほけんしつ



かえ
をお返してまいります!

健康診断で何か異常が見つかったお子様には「受診のお知らせ」を順次お渡ししてまいります。「受診のお知らせ」をもらった時は、出来るだけ病院受診をお願いします。学校の健康診断はスクリーニングであり、疾病の疑いのある人にお知らせをしておりますので、病院では「異常なし」と診断される場合もあります。視力の低下や歯肉の腫れなど、毎年のことで分かっているから…とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。



がっ
5月の健康診断予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 5年 聴力検査 |
| 10 3年 聴力検査 | 11 2年 聴力検査 | 12 1年 聴力検査 | 13 | 14 尿検査(全員) |
| 17 | 18 眼科検診(1-1、4-1、抽出2年) | 19 歯科検診(全員) | 20 眼科検診(1-2、4-2、抽出3年) | 21 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 尿検査(2回目) |  | | | |



眼科検診と耳鼻科検診は、1・4年生が対象です。その他の学年は、抽出で行います。

た あさ
しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんは、健康で元気に生活するために、とても大事なものです。しっかり食べましょう!バナナ1本でも良いので、食べてこよう!朝ごはんを食べると...

体温が上がって体が目覚めます。

腸がしげきを受けてうんちが出やすくなる。

脳にエネルギーがたまってはたらきがよくなる。

よび
☆予備マスクについてのお願い☆

5月になり、気温も上がってきます。マスクが汚れたり、ゴム(ひも)が切れたときのために、マスクの予備をランドセルに入れておいてください。



☆ ☆ けんこうしんだん 健康診断のひみつ ☆ ☆

にょうけんさ 尿検査って…??

5月14日(金)、2回目は30日

健康ならふくまれるはずのないものが尿にまじっていないかをチェックし、腎臓病をはじめ、いろいろな病気を早期発見するために行います。



けんさ まえ とうじつ 検査の前や当日は…

ビタミンCや糖分の多くふくまれる飲みものを尿検査の前日に飲むと正しい検査結果が出ません。また、朝一番の尿でなくては検査できません。検査の日と生理が重なってしまった場合は、次の検査日に提出しましょう。

ポイント

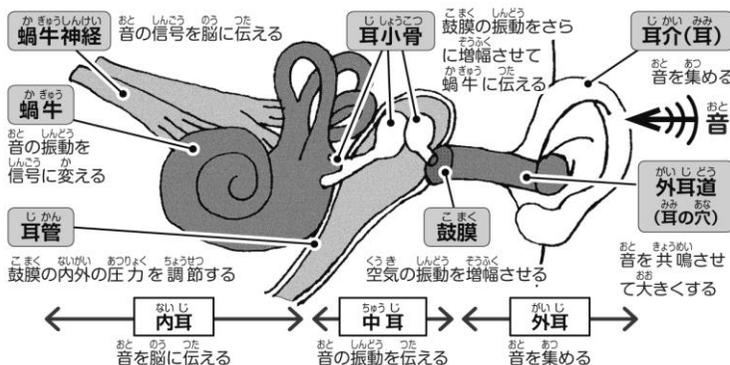
- 前日の夜は、ねる前にトイレに行き、全部出しておく。
- 当日は、起きたらすぐにトイレに行く(朝ごはんを食べる前に)
- 朝一番の尿の、出始め(少し出してから)をさけて、「中間尿」をとる。

ちやうりやくけんさ 聴力検査って…??

にちじやうかいわ ちか ていおん ヘルツ ヘルツ 日常会話に近い低音(1000Hz)と高音(4000Hz)の間こえ方を調べます。

● 耳の仕組み

音は、空気の振動として耳に入ってきます。この振動が脳で認識されて、初めて音が聞こえます。左右の耳に音が届く早さの違いから、どの方向からの音かを知ることができます。



しかけんしん 歯科検診って…??

5月19日(水)

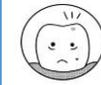
むし歯があるかどうかはもちろん、歯や歯ぐきの状態(歯こう・歯せき)、歯並び・かみ合わせ・顎関節、などを調べます。



「C」 むし歯

歯にあながあいた状態です。

これ以上悪くならないように治療が必要です。



「CO」 要観察歯

歯の表面に白濁や褐色の斑点が見られたり、歯のみそに色が付いている状態は、むし歯の初期症状です。



歯垢・歯石

歯の表面にみがき残りから細菌がはんしょくして「歯こう」がたまり、それが固まって「歯せき」となり、むし歯や歯肉炎のもとになります。



「G」 歯肉炎

「GO」 歯肉炎になりそう

歯肉炎は歯こうが原因で、歯ぐきが赤くはれ、ぶよぶよしていたり、押すと血が出る症状の病気です。このまま放っておくと歯周病となり、最悪の場合歯が抜け落ちてしまいます。



「O」 治療済みの歯

一度むし歯になった歯です。すがきちんと治療が終わった歯のことです。

注意!

むし歯は自然治癒しません!

なるべく早く歯医者に治療してもらいましょう。



乳歯のむし歯、要注意乳歯も治療しましょう!

乳歯にむし歯や初期のおし歯の症状がある状態です。いずれ永久歯に生えかわるからと放っておくと、永久歯がむし歯になって生えてきたり、歯並びが悪くなってしまうことがあります。



本当に怖い、歯周病!

「歯肉炎」という言葉を聞いたことがありますか? 歯ぐきが腫れて血が出やすい状態の病気です。腫れるだけではなく、放っておくと歯が抜けてしまうこともある病気です。子どものうちは「歯肉炎」と呼ばれる症状が「歯周病」になってしまいます。

