



No.5

令和2年9月30日

世田谷区立三宿中学校 保健室

急に涼しくなりましたね。気圧の変化による頭痛や、気持ちが悪い、お腹の調子が悪いなど、体調をくずして保健室に来る人が増えています。新型コロナウイルスにもまだまだ注意が必要です。引き続き、毎朝の健康チェックをお願いします。

過ごしやすい季節、体調管理に気をつけてスポーツに、芸術に、勉強に、じっくり取り組んでみましょう。



今後の健康診断についてお知らせします。

●歯科健診●

- 日時 10月1日(木) 8:45~
- 場所 保健室 ● 医師 長谷部先生
- 順序 1年→2年→3年

こんなことを調べます。

- ・むし歯がないか
- ・歯垢(歯の汚れ)がついていないか
- ・歯肉(歯ぐき)ははれていないか
- ・歯並びやかみあわせ・あごの関節の状態

私たちは食べることで、生きていくのに必要な栄養を取り入れています。栄養を十分取り入れるためには、歯・歯肉・あごの健康が大切です。

むし歯やその他の異常があったら

結果のお知らせをお渡ししますので、要治療の人は早めに歯医者さんに行きましょう。

朝食後はしっかりと歯みがきをしてきてください。

何て言われるかな?~記号の意味~

- / (斜線) 健康な歯
- (マル) 治療済みのむし歯
- C (シー) 受診が必要なむし歯
- CO 初期むし歯の疑い
- × (バツ) 要注意乳歯

●耳鼻科健診●

耳・鼻・のどに病気の疑いがないかどうかを調べます。

耳・鼻・のどは「呼吸をする」「ものを飲み込む」という、生きていくうえで欠かせない役割をもっています。また同時に「声をだす」「音を聞く」などコミュニケーションに必要な役割を果たしています。治療が必要な病気や、普段の生活で困ることがないかどうかをみます。

- 日時 10月 7日(水) 8:45~
- 場所 保健室 ● 医師 鱒坂先生
- 順序 1年→2年→3年

- 髪の毛の長い人は結ぶかピンで留め、耳をだしておきましょう。

右耳→左耳→鼻→のど の順で診ますので、体の向きを変えてください。

耳垢のそうじをしておきましょう。