

ほげんだより

NO.7 にじの丘中学校
保健室

学校が再開し、間もなく1ヶ月が経ちます。環境がかわっただけでなく、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、今までと違う学校生活で、疲れもみえてくる頃です。加えて、梅雨時は体調も崩しやすい時期です。食事、睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう！



大切な検査・検診が続きます！

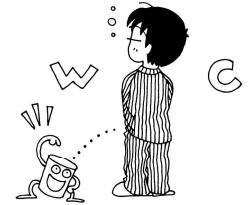
尿検査

6月30日(火) 尿検査 (予備日は7月7日)

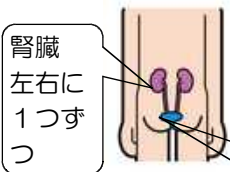
(検査機関：瀬戸健康管理センター)

※回収日以外に持ってきた場合、受け付けることはできません。

- **名前シールには防水加工がしてありますが、尿を吸い上げる時にはなるべく濡らさないように注意してください。**



<何を調べるの？>



腎臓の働きが正常かどうかおしっこで検査します。

腎臓は、血液をろ過して、不要なものをおしっことして体外に出す働きをしています。おしっこの中に「糖」「たんぱく」「潜血」が混じっていると、ネフローゼや腎炎などの腎臓の病気が疑われます。おしっこで、健康状態がわかるのです。

<注意事項>

ぼうこう：おしっこをためておくところ

- 前日は寝る前に必ずおしっこをする。→ 寝ている間に作られたおしっこで検査します。
- 朝起きたら、すぐにトイレに行き、おしっこを採る。(出始めのおしっこは採らない)
- 容器の栓はしっかり閉める。→ こぼれないように気をつける。

**緑色のビニル袋に入れ、口をしっかりと閉じて、提出する。
家で別のビニル袋に入れたり、ティッシュに包んだりしてきた場合、提出するときは、それらははずす。**

- 10時頃には業者が回収に来ますので、登校したらすぐに提出してください。
- 病気との区別がつかなくなるため、生理中の方は提出しないでください。その場合は、予備日の7月7日に持ってくるようにしてください。はっきりしない場合や心配な人は、小杉に連絡してください。

【保護者の皆様へ】

学校での検査・検診は、「スクリーニング」と言って、疑わしいものすべてをチェックし、専門医による再検査、相談等につながるというものです。「受診のすすめ」をお渡ししますので、医療機関にご相談ください。新型コロナウイルス関連で、受診がためられる場合もあると思いますので、受診時期は保護者の方の判断で結構です。受診されましたら、医師等の証明をうけ学校に提出してください。今までに、「視力検査・眼科検診」「聴力検査」の結果をお渡ししています。「受診のすすめ」をもらっていない方は、今回の検査では異常の疑いはなかったということです。

歯科検診

7月9日(木) 9:00~

学校歯科医 加藤 眞言先生 (赤津歯科)



<何を調べるの?>

- ・ 現在はえている歯の数、むし歯やむし歯になりかけの歯の有無と数、治療してある歯の数、歯の汚れ、歯肉(歯ぐき)の状態、かみ合わせ、歯並びなどについて調べます。

<注意事項>

- ・ 朝食後の歯みがきをいつもよりていねいにしてきてください。(必ずみがいてくること!)

※予備日はありませんので、なるべく欠席しないようにしてください。

欠席した場合は、保護者の方に赤津歯科医院に連れて行っていただきます。



何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

| | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 現在歯 | GO 要観察歯 | C むし歯 | O 処置歯 |
| 治療の必要のない健康な歯 | むし歯になりそうな歯 | 治療が必要なむし歯 | 治療の済んでいる歯 |
| GO 歯周疾患要観察者 | G 歯周疾患罹患患者 | A 喪失歯(永久歯) | X 要注意乳歯 |
| 歯肉に軽度の炎症がある | 治療が必要な歯周疾患 | 永久歯がなくなった状態 | 抜くかどうか相談が必要な乳歯 |

◎ むし歯は、自然に治ることのないれっきとした病気です。去年のむし歯がそのままという人はいませんか?みなさんの歯はほとんどが永久歯です。もう生え替わりません。一生使っていく歯です。「痛くない」と言って、そのままにしておくと、どんどん進行していきます。痛くなってからでは遅いので歯科検診でむし歯が指摘されたら、1日も早く歯医者さんへGO!!

また、中学生期に多いのは、歯肉炎(歯ぐきの炎症)です。歯肉炎はむし歯と違って、自分で治すことができる病気です。むしろ、自分でしか治すことができません。歯医者さんが治してくれるのではなく、自分で歯みがきをして治すのです。歯肉炎は、治療も予防もあなたの歯みがきにかかっているのです。「食べたらみがく」「歯ぐきを意識してみがく」を習慣にしましょう!!

定期健康診断 今後の予定

○内科検診(結核健診・運動器検診・宿泊行事前検診を含む)

7・8年生:8月27日(木)9:00~ 9年生:9月17日(木)9:00~

○心電図検査(7年生のみ)

9月1日(火)13:30~

※いずれも、事前に問診票や調査票の提出があります。よろしくお願ひします。