

ほけんだより 5月

東中学校 No.2

平成30年5月15日

新年度が始まって1ヶ月が経ち、クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は校内陸上大会などの大きな行事が控えています。休日を活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。



5月のめあて：病気の早期治療に努めよう

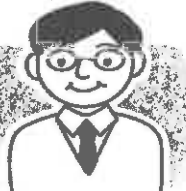
5/24 歯科検診 5/31 眼科検診です！

・眼科 二瓶眼科医院 清原尚先生

・歯科 斎藤歯科医院 斎藤龍先生



お世話になる
学校医の先生です



眼科検診のお知らせ

眼科検診は、目やそのまわりの病気がないか調べます。メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてください。



診てもらおうときの注意



- ✓ 検診の前には目をこすらないように。
- ✓ 静かに受けましょう。
- ✓ 普段メガネをかけている人はかけたままで診てもらいます。コンタクトレンズの人はそのままで。
- ✓ 校医さんの正面にいて、先生の目をまっすぐみます。

ドライアイ対策

- 定期的に目を休める。
- 蒸しタオルで目を暖め血行をよくする。
- 目の周囲をマッサージする。
- まばたきの回数を意識的に多くする。

注意したい目の病気

麦粒腫 (しゅりょう)

まつげの根もとにばい菌が入ることで、はれたり赤くなったりの病気。病院で診てもらい、薬を使って症状が治まるのを待ちます。それ以上、症状が悪くならないように、こまめに手や指を洗って、清潔にするようにしましょう。

結膜炎

結膜(まぶたの裏)にばい菌が入って、目が痛くなったり、真っ赤になったりする病気。手で目をこすらず、また、よく手を洗うことが大切です。

ウイルス性結膜炎 (はやり目)

ウイルスが原因でまぶたがはれて、目が真っ赤になったり、目の中がゴロゴロする感じがしたりする病気。まぶたの裏にプツプツがでたり、涙や目やにが多く出たりすることもあります。うつりやすい病気なので、人にうつさないよう、十分に気をつけましょう。医師の許可が出るまで登校はできません。

ドライアイ

ドライアイは、涙の量が少なくなったり質が悪くなったりして目が乾き、さまざまな障害が起る病気です。細菌やウイルスなどに感染しやすくなります。ドライアイを防ぐには、テレビやゲーム機、パソコンの画面を長時間見続けず、まばたきを多くする、目薬をさすなど、目にやさしい生活をするのが大切です。

が診てくださいます。



国薫る5月

心と体をリフレッシュ



国薫る5月

心と体をリフレッシュ



歯科検診のお知らせ

歯科検診は、歯と口の健康を知るための絶好のチャンスです。むし歯はないか、歯肉炎などの歯周病にかかっていないか、かみ合わせはよいかなど、自分でもチェックしてみましょう。

歯科検診の前にセルフ・チェック

- 歯が茶色くなっている
- 歯並びやかみ合わせの具合が悪い
- 歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたりしている
- 歯みがきをしたとき、出血することがある
- 口臭が気になる

歯周病を予防しよう

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉や骨に炎症が起る病気です。悪化すると歯が抜け落ちることも怖い病気です。最近、歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたり、出血したりしていませんか？ 歯周病を防ぐには、歯垢がつかないように、ふだんから歯みがきを徹底することが大切です。歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)も丁寧にブラッシングするのを忘れずに！

スポーツ選手とむし歯

スポーツ選手は、歯と口の健康に気をつけている人が多いようです。確かに、金力で挑みたい試合や本番のときに、歯の痛みで力を出し切れないと困りますね。また、かみ合わせが悪いと、力の出し方や体全体のバランスに影響する恐れもあります。スポーツをする人は、歯と口の健康には特に気をつけたいものです。



●温室の横の木(左奥)／飛んでいる鳥／時計ーベル／植込みの花(左手前)
／ソフトクリームージュース／真ん中の親子／右側の女子のポゼット