



保健だより

2023. 6. 2
和歌山市立河北中学校
保健室

今年は例年より少し早い梅雨入りとなりました。傘の出番も多くなりそうですね。

雲が多くどんよりした天気の日や、雨が降る前の日、台風が接近している日などは、頭痛やしんどいという人の保健室来室が多いです。気圧の変化が影響しているようですよ。

前もって天気予報で天気の崩れを知った場合は、早く寝る、朝の時間をゆったりとる、朝ご飯をゆっくり食べるなど、工夫して体調を整えましょう。

できてるかな？傘のマナー

- ① 開くときは人のいない斜め下方向に向ける。
- ② さすときは、なるべく体の正面で持ち、ふらふらさせない。
- ③ 閉じたら水滴を人のいない方向で払い、ベルトを使って止める。
- ④ 持ち歩くときは、傘の先を真下に向ける。
- ⑤ 自転車の「傘差し運転」は交通違反なのでしない。



健康診断の日程



日	科目	対象	注意
1日(木)	耳鼻科健診	1年生	
8日(木)	内科健診	1年生男子	上着夏の体操服を制服の下に着てくる
	尿検査	お知らせをもらった人 5月に出していない人	朝1番の尿をとる
9日(金)	尿検査	8日に忘れた人	1度も尿検査の提出をしていない人は、 学校で検尿します。
13日(火)	心電図検査	1年生	検査中に限りマスクの着用をお願いします。
15日(木)	内科健診	2年生男子	上着夏の体操服を制服の下に着てくる

*心電図検査を欠席などで受けられなかった人は、7月にビッグ愛で受けていただきます。

歯科健診を終えて

4月に歯科の調査票で〇をつけていただいていた。今回、校医先生が健診中に話されていたことをここにお知らせします。

保健調査票（歯科用）

和歌山市立河北中学校

年 組 番

この保健調査は、歯科健康診断を実施するにあたり、日頃の状態を教えてください、断をより正確に行うために必要なものです。お手数ですが必ずご記入をお願いいたします。

I あてはまる方に〇をつけてください。

- 1 顎の関節が痛んだり音がしたりすることがある (はい ・ いいえ)
- 2 歯並びやかみ合わせが気になる (はい ・ いいえ)
- 3 歯肉から血が出る (はい ・ いいえ)
- 4 歯が痛んだり、しみたりすることがある (はい ・ いいえ)
- 5 かみにくいと思うことがある (はい ・ いいえ)
- 6 口の臭いが気になることがある (はい ・ いいえ)
- 7 特に気になることはない (はい ・ いいえ)

1

あごが痛くて、生活に支障があるようなら口腔外科で診察を受けてみてください。音はかみ合わせがうまくいってない場合もあります。かみ合わせがうまくいけば、音がなくなるかも知れません。

2

一度専門医で相談されることも考えてみてください。また、歯並びが悪いと、歯磨きで汚れが落ちにくい部分もあるかもしれませんので、歯磨きは丁寧に行いましょう。

3. 6

汚れがたまってきているかもしれません。歯科医院でのクリーニングをお勧めします。

4

虫歯の可能性ががあります。もし、むし歯ですとほおっていても治りませんので、歯科医院の受診をお勧めします。

5

かみ合わせや歯並びに異常があるのかもしれない。生活に支障のある場合は、専門医を受診してみてください。

枠内のお話が、全員に当てはまるのかということ、そうではないかもしれません。参考にさせていただければと思います。

* 健診結果は順次お渡しいたします。



じわじわと暑くなってきましたね。
「汗をかいている」と自覚するくらいの日も出てきました。
ちょっと早いかな・・・と思うかもしれないけれど、
熱中症対策・水分補給、忘れないでね！