

# ほけんだより

南中 2022. 6. 24

## 健康診断の結果から、気をつけてほしいこと

定期健康診断を4月から6月に実施しました。結果のお知らせをもらった人は、先延ばしにせず、早めに受診して検査や治療を受けておきましょう。

**内科検診**・・・心臓や肺、皮膚、背骨の様子などをしっかり診ていただきました。「背骨にゆがみがないか(脊柱側弯症の疑いがないか)」もていねいに診ていただいています。身長の伸びの大きいときはゆがみが大きくなることもあるからです。いつも“背筋を伸ばして姿勢よく”を心がけましょう。また運動後は、左右対称の体操をしておきましょう。しっかりストレッチをして筋肉をほぐしておくことはけがの予防にも有効です。

**視力検査**・・・ゲームをしたり、スマホやタブレットをさわる時間は長くありませんか。目を使いすぎると、見え方(レンズの厚さ)を調節する筋肉や目の神経も疲れ、視力低下につながりやすいです。はっきり見えていなければ、脳に情報が伝わるにも時間がかかります。特に、「C」「D」の人は、見えにくいままにしておかず、必ず受診して、必要であればメガネなどを準備してもらいましょう。すでにメガネをかけている人は、自分に合ったメガネにかえてもらいましょう。

**歯科健診**・・・「むし歯があります」と言われた人がたくさんいました。できるだけ早く歯医者さんで診てもらいましょう。2・3年の人は、昨年健康集会で学んだことは実行できていますか。歯や歯ぐきの病気を予防するためには、食後の“歯みがき”が大切です。家の人に言われなくても毎日の習慣として歯をみがきましょう。治療が必要な人はできるだけ早く治しましょう。

**耳鼻科健診**・・・治療のお知らせが遅くなってしまい申し訳ありません。「耳垢(耳あか)」と言われた人は、「水泳までに必ず受診してください」というゴム印が押してあります。できるだけ早く受診していただけるとありがたいです。「アレルギー性結膜炎」の人が多くいました。目がかゆいなどの症状のある人は、受診して治療を受けておきましょう。

## 女子トイレに生理用品を置きました！

これまでも緊急時用として、保健室に生理用品を用意していましたが、より「必要なときに」「必要としている人が使えるように」1階女子トイレと1階多目的トイレにも用意することにしました。使うときに誰かに知らせる必要はありませんので、生理用品の準備がないときなどに使ってください。また、これまでと同様に、保健室にも置いてありますので、必要なときや相談したいことがあるときは、気軽に声をかけてください。

思春期は、からだも心も大きく変化し成長する時期です。ご家庭と学校の双方でお子様の成長を見守っていきたいと思いますので、保護者の皆様もご理解・ご協力をお願いします。

