

保健便り

No.4

R8. 7. 13
西目中学校保健室



「健康診断結果のお知らせ」「歯科健康診断結果のお知らせと受診のすすめ」を個々に配付します。
何か不明な点がありましたら、保健室 **まで問い合わせ下さい。

健康診断結果のお知らせ⇒ 家庭で保管



身体測定を始め様々な検査結果が記入されています。学年によって実施項目が違いますので、実施していない項目は空欄となっています。

歯科健康診断結果のお知らせと受診のすすめ

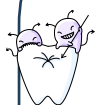


⇒ 受診の必要がある場合は、この用紙を歯医者さんに持参します。

学校での健診はスクリーニング検査のため、場合によってはかかりつけ医と診断が異なっている場合もあるかもしれません。その場合は、かかりつけ医の指示に従ってください。

なお、検査、治療が終了したら「歯科健康診断結果のお知らせ」を学級担任の先生に提出して下さい。治療の必要がない場合は、後日配付する歯の健康カードの見開き左側（歯磨き指導等が貼られている方）に貼り付けてください。

歯科健康診断結果のお知らせでは、「むし歯・歯肉炎・歯こう・歯列・顎関節・その他（要注意乳歯）」6つの項目で「健康・要精検（1）・要治療（2）」のいずれかに○印が付けられています。



むし歯

「健康」に○ → 今まで全くむし歯になったことがない人と、治療して今現在むし歯がない人のどちらも含んでいます。

「CO」に○ → 明らかなむし歯は認められませんが、放置するとむし歯に進行する可能性のある歯があります。歯科医院で予防処置を受けることをお勧めします。

歯肉炎



「GO・G」に○ → 歯肉に炎症があります。持続すると歯肉炎の悪化や歯周病につながります。歯科医院で指導や継続的な管理を受けることをお勧めします。

歯垢・歯石の付着

「1・2」に○ → 歯磨きでもなかなか落ちないくらいの歯垢（プラーク）や歯石が付着しています。むし歯や歯肉炎の原因になります。受診して適切な指導や処置を受けましょう。

歯列・咬合の不正

「1・2」に○ → 歯並びや噛み合わせに乱れや異常があります。受診して指導を受けましょう。

顎関節

「1・2」に○ → 顎の関節が原因で、かむときに痛んだり、口が開きにくいなどの症状があります。受診して、必要な精密検査を受けましょう。

要注意乳歯とは → 乳歯が永久歯萌出の障害になっています。歯並びへの影響やむし歯になりやすくなる可能性もあります。



熱中症をひきおこす3つの不足！？



水分不足・・・夏はたくさん汗をかき、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をしよう。

睡眠不足・・・睡眠不足だと汗をしっかりとけなくなって、体温調節がうまく出来なくなります。毎日しっかり寝よう。

運動不足・・・運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。