

ほげんだより



令和4年10月7日

福知山高校附属中学校 保健室

【10月号】



すっかり秋らしくなりました。朝と夜で気温差が激しい日もありますが、体調は崩していませんか？「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごしたり、天気予報などをチェックして、体調不良を予防してみましょう。少しでもいつもと違うなと感じたときは無理をせず休むことも大切です。

2学期も折り返し地点の10月。穀物や果物などの収穫が多くなる季節であることを実りの秋といいます。みなさんにとっても実り多い季節でありますように。

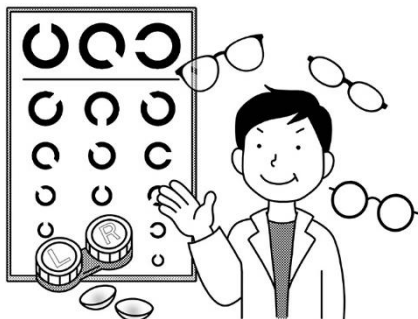


10月10日は
目の愛護デー

コンタクトレンズ



定期的に眼科医の
指導を受けよう



9月に眼科検診を実施しました。眼科検診では、眼の疾病がないかを学校眼科医の先生に診てもらいます。

みなさんは眼科医の先生になんと聞かれたか覚えていますか？ほとんどの人が、『最近、眼科には行きましたか？』とたずねられたと思います。

視力が低い人だけが眼科に行くのではなく、定期的に診てもらうことで眼の見えづらさや異変に気付くことができます。

黒板の文字を見たり、本を読んでいるとき、目は頑張って働いています。そんな目を大切にして、いつまでも目が健康でいられるようにしたいですね。



スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは

●目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



OFF





コロナ感染症などで延期していた健康診断がすべて終了しました。4月からの健康診断の結果を載せています。また、昨年度の身長・体重の全国平均を保健室前の廊下に掲示しています。いつでも見に来てくださいね。

眼 科

先生

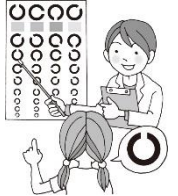


アレルギー性結膜炎	3人
外斜視	9人
眼鏡・コンタクトの 定期的な検診が必要	9人

A(1.0以上)	B(0.7~0.9)	C(0.3~0.6)	D(0.3以下)
19 人	11人	18人	12 人

※裸眼視力の人数です。

A：視力は良好です。学校生活に影響はありません。
B：場所によって、見えにくいところがあります。
C：教室の後ろのほうは見えにくいところがあります。
D：教室の前でも黒板の文字が見えにくいです。



耳 鼻 科

先生



耳垢栓塞	11人
アレルギー性鼻炎	12人
その他	1人

花粉の影響や、この時期になると寒暖差から鼻水などが出てしまう人もいるかと思います。
耳鼻科医の前田先生から、丁寧に耳掃除のことや鼻のかみ過ぎないようにと教えてもらった人もいました。

歯 科

先生

咬合	歯列	歯垢	歯肉
7人	17人	20人	5人

う歯	要注意乳歯	CO（要観察歯）
0人	4人	0人

附属中生は毎年歯の状態が良いと嬉しいお言葉を頂きます。

受診の必要がない人も、定期的に歯科に行って歯医者さんや歯科衛生士さんによる専門的な歯の清掃や検診を受けましょう。



保護者の方へ

いつも大変お世話になっております。健康診断につきまして、感染症対策等をはじめ、保護者のみなさまからご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関の受診が必要とされたお子さんには結果のお知らせを出しています。感染症が心配な時期ではありますが、早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させていただくためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。

なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気付いたこと・気になることがありましたら、学校・保健室までいつでもお気軽にご相談ください。



保健室 からの お知らせ



色覚検査について、1年生には案内を配付し希望をとりました。今後、順次検査を実施していく予定です。

2・3年生で、これまでに検査を受けたことがなく「受けておきたい」という人がありましたら、保健室までお知らせください。

色覚とは…色を識別する感覚のことをいいます。

色覚検査では、見分けにくい色がないかを調べ、そのため生活の中で不便なことはないかをみます。自分の色の感じ方の特徴を知っておくと、進路決定の参考にすることもできます。

スクールカウンセラーの先生の来校日

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

10月の来校日

4日(火)

17日(月)18日(火)

24日(月)31日(月)

