



京都府立与謝の海支援学校

令和6年5月31日

保健室

だんだんと気温が上がり、春から梅雨へと季節が移り変わりました。暑い日も増えていきますので、早めに暑さに備えた体づくりをしましょう。

さて、もう少し健康診断が続きます。健康診断を通して、自分の目や歯、耳、鼻など体について知りましょう。



むし歯になりやすい人には特徴がある!?

むし歯を予防しよう!!



歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、もともとむし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因でむし歯になることもあります。

生活



- ◆ 毎日、食後の歯みがきを忘れずに!!
- ◆ 砂糖を食べるとむし歯菌が活発になり、歯を溶かす「酸」を作ります。甘いものの食べ過ぎには注意しましょう。
- ◆ ごはんはしっかり噛んで食べましょう。よく噛むと、むし歯菌をたおす唾液がたくさん出ます。

6月17日に歯科検診があります。

むし歯がないか、歯に汚れがたまっていないかなど、自分の歯について知りましょう。



がんかけんしん 眼科検診

がんかけんしん め けんさ
眼科検診は目の検査です。

しりよくけんさ み
視力検査は「どれくらい見えているか」を
はか がんかけんしん め びょうき
測るものですが、眼科検診では目の病気が
ないか、貧血はないかなどをみます。

けんしん つか
【検診で使うもの】

☆ ペンライト



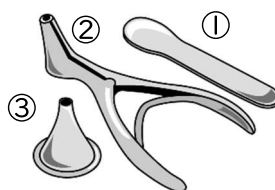
じ び か けんしん 耳鼻科検診

じ び か けんしん みみ はな けんさ
耳鼻科検診は耳・鼻の検査です。

じ び か けんしん みみ
耳鼻科検診では、耳あかがたまっていな
いか、アレルギー症状はないか、耳・鼻の
びょうき
病気がないかなどをみます。

けんしん つか
【検診で使うもの】

- ① ぜつあつし
舌圧子
- ② びきょう
鼻鏡
- ③ じきょう
耳鏡



なつ ちか
夏が近づいてきました。あつ そな からだ
暑さに備えた体づくりはできていますか？

- ☆ すいぶん
水分をこまめにとる！
- ☆ しょうじ
バランスのよい食事、たくさんの睡眠をとり、丈夫な体を作る！
- ☆ しんどい、つか
疲れたときはしっかりとやす
休む！

この3つを意識して、夏に向けて準備しましょう。

6月の予定

～ 体重測定 ～

- 3日(月) 高等部7～9組
- 4日(火) 高等部4～6組
- 5日(水) 小学部1～6組
- 6日(木) 中学部
- 7日(金) 小学部7～10組
- 10日(月) 高等部1～3組

日にち	項目	対象
12日(水)	尿検査(二次)①	別途おしらせします
13日(木)	尿検査(二次)②	別途おしらせします
	耳鼻科検診	全員
17日(月)	歯科検診	全員
18日(火)	整形・運動器検診	小学部1・5年生 中学部1年生 経過観察者
21日(金)	尿検査(二次)③	別途おしらせします
	眼科検診	全員