

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
担当 1-1 在間 中平
平成31年 4月

みなさん入学、進級おめでとうございます。

新しい環境になり、緊張すると思いますが、楽しい学校生活を送りましょう。新しい生活が始まると生活リズムが崩れやすくなりますが、健康はすべての基本です。少しずつリズムを作り、体も心も整えていきましょう。

今月の保健目標

自分の体の健康状態
を知ろう



健康診断が始まっています！

★目的

体の発育・発達や健康状態を調べ、病気や異常の早期発見、早期治療につなげる。

★学校医の先生と今後の日程

	校 医	実 施 日	内 容
内 科	高橋 弘 先生	1 年 5月 7日 (火) 2 年 5月27日 (月) 3 年 4月25日 (木) 体育祭前健診 8月30日 (金) マラソン大会前健診 1月10日 (金)	問診や聴診を行い、体に病気や異常はないかを調べます。 運動制限のある人には、主治医の意見書が必要かどうかを確認します。
歯 科	河野 康之 先生 (河野歯科医院) 渡部 祐子 先生 (渡部祐子歯科)	1 年 5月22日 (水) 2 年 4月24日 (水) 3 年 6月 5日 (水)	むし歯の有無や、歯ぐきやかみ合わせの異常の有無を調べます。
眼 科	泉田 仁美 先生 (いずみだ眼科)	定期健診 5月29日 (水) 健康相談 10月25日 (金)	目の病気や異常がないかを調べます。希望する人に健康相談や色覚検査を行います。
薬剤師	堀尾 郁夫 先生 (みなら薬局)	水質や空気などの環境検査を定期的に行います。	健康に過ごせる環境となっているか検査します。

その他の検査 ・尿 検 査 予備日：4月26日(金) 二次検査：5月24日(金)

受診用紙をもらったら、早めに医療機関を受診

し、結果を担当の先生に提出してください。

健康診断
コラム ①

だから、するんだね！

「起きてすぐの尿をとってください」と言われるのはどうして??

尿検査では、腎臓の病気や糖尿病などの有無を調べます。起きてすぐの尿は「早朝尿」と呼ばれ、寝ている間に成分が濃縮されるため、異常が発見されやすくなっています。より正確な検査を行うために、「起きてすぐの尿」が必要であり、大切なのです。

健康診断
コラム ②

だから、するんだね！



歯科検診でよく耳にする、記号や番号。どんな意味があるのか、みなさん知っていますか？

斜線（\）…むし歯になっただけで健康な歯

まる（○）…むし歯になっただけで治療した歯

ばつ（×）…抜いた方が良くもしい乳歯 **受診しよう！**

シーオー（CO）…むし歯になりかけの歯 **要注意**

ジーオー（GO）…歯ぐきの軽いはれ、出血 **要注意**

シー（C）…むし歯（う歯） **受診しよう！**

ジー（G）…歯肉炎、歯周炎 **受診しよう！**

番外編：「う歯」は「うし」と読みます。

X、C、Gと言われたら、歯科医院の受診が必要です。

記号の意味を覚えて、検診では、自分の口の中の状態を考えながら受けましょう！



守ろう！ 保健室利用のルール

- ノックをしてから静かに入室し、騒がない。
- 休養は原則 1 時間以内。
- 応急処置が必要な場合以外は休憩時間に入室する。
授業中に入室が必要な場合は保健委員等が付き添い、一人で入室しない。
- 内服薬の処方できないため、自分の薬は自分で用意しておく。
- 継続的な手当て（毎日の消毒、シップの貼り替え等）は、医療機関や家庭で行う。
- ホットパック等の貸し出しは行うが、必ず返却する。



使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収しています

使い捨てコンタクトレンズのケースは、メーカーを問わず同じ素材でできているため、リサイクルに適しています。回収後、工場で破砕され、再生ポリプロピレンにリサイクルされた後、様々な製品に生まれ変わります。

保健室前に回収箱を設置しています。たくさんある場合は、袋などにまとめて保健室まで持ってきてください。

★気をつけてほしいこと★

*どこのメーカーでも構いません。

*アルミのふたは、完全にはがしてください。

