

保健だより

No. 4

令和5年6月30日
竜神中
保健室



定期健康診断の結果をお知らせします。

定期健康診断が全て終了しましたので、結果をお知らせします。

健康診断は、ただ検査をすることが目的ではありません。検査の結果を通して、自分のからだや健康状態を知り、疾病異常が見つかった場合には治すことが大切です。本日、「健康診断の結果のお知らせ」を配布しました。お子さんと一緒にご覧ください。

健康診断で疾病異常の疑いが見つかった人には、すでにおたよりをお渡ししております。できるだけ早く専門医にかかるください。

・・・・・ 健康診断でわかる自分のからだ・健康状態・・・・・

●身長

身長の伸びには個人差があります。人と比べるよりも、順調に伸びているかを成長曲線（本日配布済）で確かめることが大切です。

また、自分の身長を知っておくことは、生活を送る上での目安（衣服や家具選びのときなど）になるので、覚えておくと便利ですよ。



●体重

体重は日によって増減があります。毎日の結果で一喜一憂するのではなく、前の年の数値と比べて、極端に増えたり減ったりしていないか確認することが大切です。

●聴力

聴力は年齢とともにおとろえてきますが、普段から大きな音でヘッドホンやイヤホンを使っている人は、聞こえにくくなっているか注意が必要です。



●視力

中学・高校と進むにつれて、視力が低下する人が増えてきます。裸眼視力でも矯正視力でも、視力が低下した人は眼科を受診し、自分にあったメガネやコンタクトレンズを使うようにしましょう。



●未処置歯（むし歯）・要注意乳歯（抜いた方がよい乳歯）

未処置歯や要注意乳歯がみつかった人は、できるだけ早く歯科医院に行き、治療をしましょう。要観察歯（CO：歯の表面がザラザラ、白濁がある状態）は、フッ素入りの歯磨き粉を使用して、ていねいに歯みがきをすると1年くらいで、もとの健康な歯にもどります。



●歯垢や歯肉

中学・高校になると、歯肉炎が見られる人が増えてきます。歯みがきした後に、汚れが残っていないか、歯ぐきが赤く腫れているか、鏡でチェックしてみましょう。軽い歯肉炎なら、鏡を見ながら1本1本の歯をていねいにみがくと治っていきます。