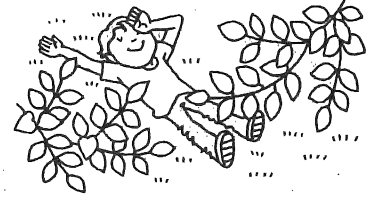


# ほけんだより 5月

紀北工業高校 保健室

健康診断の終わったものから順に、対象者に結果を返しています。受診をすすめる手紙をもらった人は、これからの生活で気をつけることを考えてみましょう。今回は何もなかったよ、という人も油断せずに、自分の生活をふりかえてみてくださいね。



## 健康診断 結果もこれからに生かそう!

### 歯科健診の結果は?

- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯こががたい

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

→ すぐに治療を始めましょう

### 今後の生活で気をつけること

- 食べた後は、歯をみがく
- 夜は特に時間をかけて歯こをしっかりと取りのぞく
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがく
- 食べものをよくかんで食べる
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう



### 『マスクをきちんと捨てよう』

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が...



- ・散歩中の犬が間違っただ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防にもなります。動物たちを守るためにも、もう一度、マスクの正しい捨て方を確認しましょう。

### 視力検査の結果は?

- B(0.9~0.7)

→ ◦念のため、眼科を受診しましょう

- C(0.6~0.3)
- D(0.2以下)

→ ◦早めに眼科を受診しよう  
◦専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

### 今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは目から30cm以上離す
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい?振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直す



A(1.0以上)の人も、目を休める時間をつくろう

歯科健診結果は全員に結果を返しています。また、現段階で、視力検査・聴力検査・尿検査・心電図検査についても対象者に受診をすすめる手紙を渡しています。「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらってください。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して、はじめてわかります。

健康診断は、もうしばらく続きます!

「受診のおすすめ」をそのままにしないでください



#### マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う