

# 保健だより 5月

豊能町立吉川中学校保健室

2015年度 定期健康診断 5月 日程

日	曜	測定・検診項目	対 象	場 所	時間帯
7	木	<b>歯科検診</b> （加藤先生に診てもらいます。） 歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどの病気がないか調べます。 C・・・むし歯 CO・・・むし歯かも G・・・歯肉炎がある GO・・・軽い歯肉炎	2年3組 3年生	保健室 自分の順番になるまで、静かに待ってください。	 13:30～
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>昼食後、歯みがきをしましょう。</b> </div>					
8	金	<b>検尿</b> （一次検査の人で前回の容器がなくなっている人は取りに来てください）	<ul style="list-style-type: none"> <li>一次検査を出していない人</li> <li>二次検査の必要な人</li> </ul>	保健室へ各自で提出	8:45まで 
11	月	<b>眼科検診</b> （村井先生に診てもらいます） 目と目の周りの病気がないか調べます。	2年生1組2組 3年生  1年生 2年3組	保健室 <u>名札を忘れずに</u> <u>髪の毛が目にかかる人は、くくるかピンでとめる。</u>	13:30～ 
14	木	<b>耳鼻咽喉科検診</b> （西前先生に診てもらいます）	3年生 2年1組2組	保健室 <u>名札を忘れずに</u>	13:30～ 
15	金	耳・鼻・のどは、呼吸をする・ものを飲み込むという、生きていく上で欠かせない役割をもっていると同時に、声を出す・音を聞くなどコミュニケーションに必要な役割を果たしています。耳鼻科検診では、耳・鼻・のどに治療の必要な病気や普段の生活で困ることがないかをみます。	1年生 2年3組	耳が髪の毛でかくれる人は、くくるかピンで留めておく。	
27	水	<b>検尿予備日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>一次検査を出していない人</li> <li>二次検査の必要な人</li> </ul>	保健室へ各自で提出	8:45まで

健康診断の結果、受診の必要がある人・専門医の指導を受ける必要のある人のみ、お知らせを出しています。

かかりつけのお医者さまの指導を受けて、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、何も問題なかったという人も、自分の生活をふりかえってください。

定期の健康診断は1学期に実施しますが、自分の成長を知るために、身長や体重、視力の測定など休み時間を利用して保健室で測定してください。

## 健康診断で、こんな病気がわかります 歯科検診

### 歯周病

歯と歯ぐきの中に歯垢がたまり、炎症がおこります。歯ぐきが赤く腫れて出血するのが歯肉炎。さらに進んで歯をささえる土台が溶けて、グラグラになるのが歯周炎です。

予防

- ①歯周ポケットの歯垢を歯みがきでしっかり取りのぞく。
- ②歯医者さんの検診。残った歯垢は歯石になるので、歯医者さんに取りのぞいてもらいましょう。

### 顎関節症

口を開け閉めする時に、あごで音がする、口を開く時にあごが痛む、大きく口を開けられないなどの症状があります。あごの関節の中のクッションがずれたり、下あごを動かす筋肉がうまく働かなくなったりしておこります。

原因は、あごの関節や筋肉の弱さ、かみ合わせの悪さ、ストレス、日常のくせ（うつぶせ寝、片方の歯でかむ、ほおづえ、歯ぎしり、かみしめ）などです。

## 眼科検診

### アレルギー性結膜炎

充血と目やに、かゆみの症状があります。

### 内反症

まぶたが内側に反っているためにまつ毛が目にあたって、傷つく、ゴロゴロする、涙が出るなどの症状があります。

## 耳鼻咽喉科検診

### 中耳炎

中耳というのは鼓膜の奥にある部屋のことです。鼻の奥とつながっているので、風邪をひく、鼻やのどに病気がおこると、細菌が鼻の奥から入って中耳に炎症がおこります。急に耳が痛い、熱が出るなどの症状があるのが急性中耳炎です。滲出性中耳炎は、鼓膜の奥に液体がたまる中耳炎です。急性中耳炎のあとや、鼻やのどの病気が長びいておこることがあります。痛みや熱はないので気づきにくいのですが、聞こえにくい感じがあれば、耳鼻科を受診しましょう。

### 耳垢栓塞

耳垢が耳の穴をふさいだ状態で、病気ではありません。耳垢には耳に異物が入るのを防ぐ働きが有って、自然に外に向かって運ばれていきます。ところが、綿棒などを使った耳そうじで、手前にある耳垢を奥へ奥へと押し込む、プールやお風呂の水でふやけてしまうと、耳垢が耳の穴をふさいでしまうことがあります。

### ヘッドホン難聴

ヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、内耳が傷つけられておこります。音が大きいほどダメージが大きいので、イヤホンをつけて、話声が聞こえるくらいの音にしましょう。長時間、イヤホンやヘッドホンで聞くのは、やめましょう。