

令和4年5月9日
調布市立第四中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。連休中はゆっくり休むことができたでしょうか。新しい生活に疲れがたまっている人もいます。疲れたなど思ったときは無理をせず、ほっとひと息する時間を大切にしましょう。

4月に行った検診の結果、受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。5月も検診が続くので、スケジュールや詳細をしっかりと確認しましょう。



5月のスケジュール	対象	服装・注意点
10日(火) 腎臓検診一次	全学年	教室で回収
11日(水) 腎臓検診一次(予備日)	対象者のみ	保健室で回収
12日(木) 耳鼻科検診	全学年	
19日(木) 歯科検診	全学年	
27日(金) 腎臓検診二次	対象者のみ	保健室で回収
31日(火) 腎臓検診二次(予備日)	対象者のみ	保健室で回収

5月10日 腎臓検診(尿検査)について

腎臓検診では、腎臓の病気や糖尿病ではないかを調べます。検診に必要な容器などは、9日の学活で配布します。

なお、当日提出できない場合は、保健室までお知らせください。



◆当日の朝、忘れないための工夫を紹介◆

- ・容器をまくら元に置いて寝る
- ・トイレに容器を置いておく
- ・玄関の扉に「尿検査!」とメモを貼る



5月12日 耳鼻科検診について

耳鼻科検診では本校学校医の竹田数章先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかを診てもらいます。毎年「アレルギー性鼻炎」と診断される人がいます。アレルギー性鼻炎の主な症状として、透明のさらっとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するくしゃみがあります。アレルギー性鼻炎などで、すでに定期的に受診している人は、検診の時に竹田先生に伝えてください。

耳鼻科検診では、鼻・のどの状態も診るので、検診中はマスクを外します。名前を呼ばれて座ったら、マスクを外して竹田先生の前に座りましょう。なお、調布市で検診に使用する耳鏡・鼻鏡は、全て滅菌消毒されたものを一人一個ずつ使用して行います。



名前 を呼ばれたら

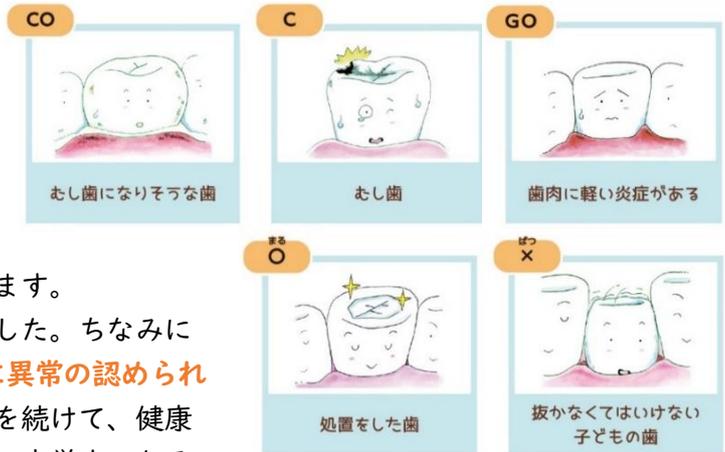


マスク を外して先生の前へ

5月19日 歯科検診について

歯科検診では本校歯科医の山崎先生に、歯や口の健康の様子を診てもらいます。自分の順番が来たらマスクを外してください。特に、むし歯や歯周病がないか、かみ合わせや歯並びに異常はないか、歯垢・歯石がたまり過ぎていないかをチェックしています。

歯科検診でよく使う記号を右に5つ載せました。ちなみに「/（斜線）」は、今回の検診で歯や口の中に異常の認められなかった人です。これからも丁寧な歯みがきを続けて、健康な歯を維持しましょう。個人差はありますが、中学生になると乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）への生え変わりも終わり、歯並びが完成します。永久歯は、親知らずを除いて全部で28本あります。永久歯は、これからの長い人生でずっと使っていく大切な歯です。1本1本、大切にしていきましょう。



歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント？

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおいらせ」を確かめたかな？

「異常なし」だった人はその調子！

しかし！ こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

シー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

でも大丈夫。毎日の歯みがきだ！

「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが…

③

歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでも○

④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ…

⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！