



令和5年6月20日 小金井市立緑中学校 保健室

ジメジメとした天気が続いています。保健室では、だるさや頭痛を訴える人の来室が増えました。天気の影響？それとも寝不足？もしかして定期検査イヤイヤ期…？原因はいろいろあると思いますが、この時期の体調不良を改善するためには、しっかりと睡眠をとることが大切です！テスト勉強もあると思いますが、夜更かしは禁物ですよ！

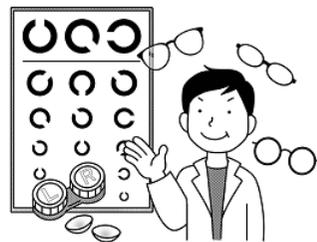
校内で行う健康診断が終了しました！

4月の身体計測から、内科検診や歯科検診など、学校の中で行う検診も先週で終了しました。学校医の先生方からは、「静かだったので、検診がスムーズにできました」とのお褒めの言葉もいただきました（でも、検診を待っている間にうるさくて養護教諭に怒られた人も多数いたはず…）。それぞれの検診後に「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに受診をしましょう。また、すでに受診が終わっている人は「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

健康診断 の結果から

○視力検査

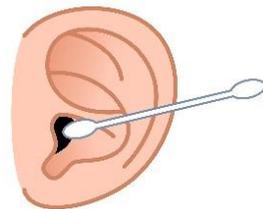
学年があがるにつれて、裸眼視力 1.0 以下の人の割合が増えています。視力が下がっていて、きちんと見えていない状態が続くと、近視が強まり、強度近視きょうどきんしと言われる状態になります。



近視は、将来的に目の病気になるリスクが高いと言われています。結果のお知らせをもらった人は、「黒板の文字が見えるからいいや」とそのままにしておくのではなく、時間を見つけて早めに病院で検査をすることをおすすめします。

○耳鼻科検診

一番多かったのが、耳あかでした。耳あかをそのままにしておくと、耳の穴が耳あかでふさがってしまい、聞こえずらくなってしまいます。家で耳掃除をするときは、綿棒めんぼうを奥まで入れすぎないように気をつけてください。耳の中を傷つけてしまう原因にもなります。



○歯科検診

緑中では、むし歯といわれた人よりも「CO（要観察歯）」といわれた人の数が多かったです。COは、放っておくとむし歯になる可能性があります。結果のお知らせでCOにチェックがついていた人は、日ごろの歯磨きを見直してみてください。

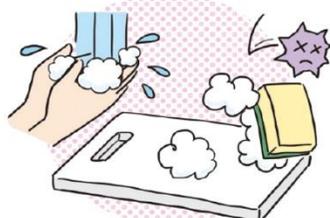




“食中毒注意報”発令中!

梅雨に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続いています。梅雨から夏にかけての天気の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が増える好条件といえます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

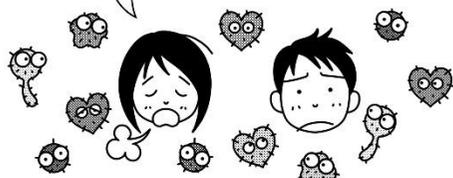
やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、冷蔵庫の中でも菌は繁殖します。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

相談してね



心までジメジメしていませんか?
つらい気持ちは吐き出してみましょう。

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借りは×。
ウイルスの受け渡しになってしまいます。

清潔



汗ばむ季節。入浴、衣類の洗濯で
いつもスッキリした気持ちで!

梅雨時の健康生活

事故防止



すべりやすくなっている足元に注意!
前をみて確認して歩きましょう。