



平成31年2月28日(木)
天草支援学校 保健室

<3月の保健行事>

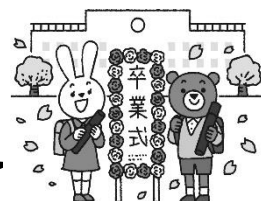
3/1(金) 体重測定(小)・発育測定(高3)

3/4(月) 体重測定(中) ※3年は発育測定

いよいよ、今年度最後の月になりました。

卒業生はそれぞれに新たな生活が始まりますね。

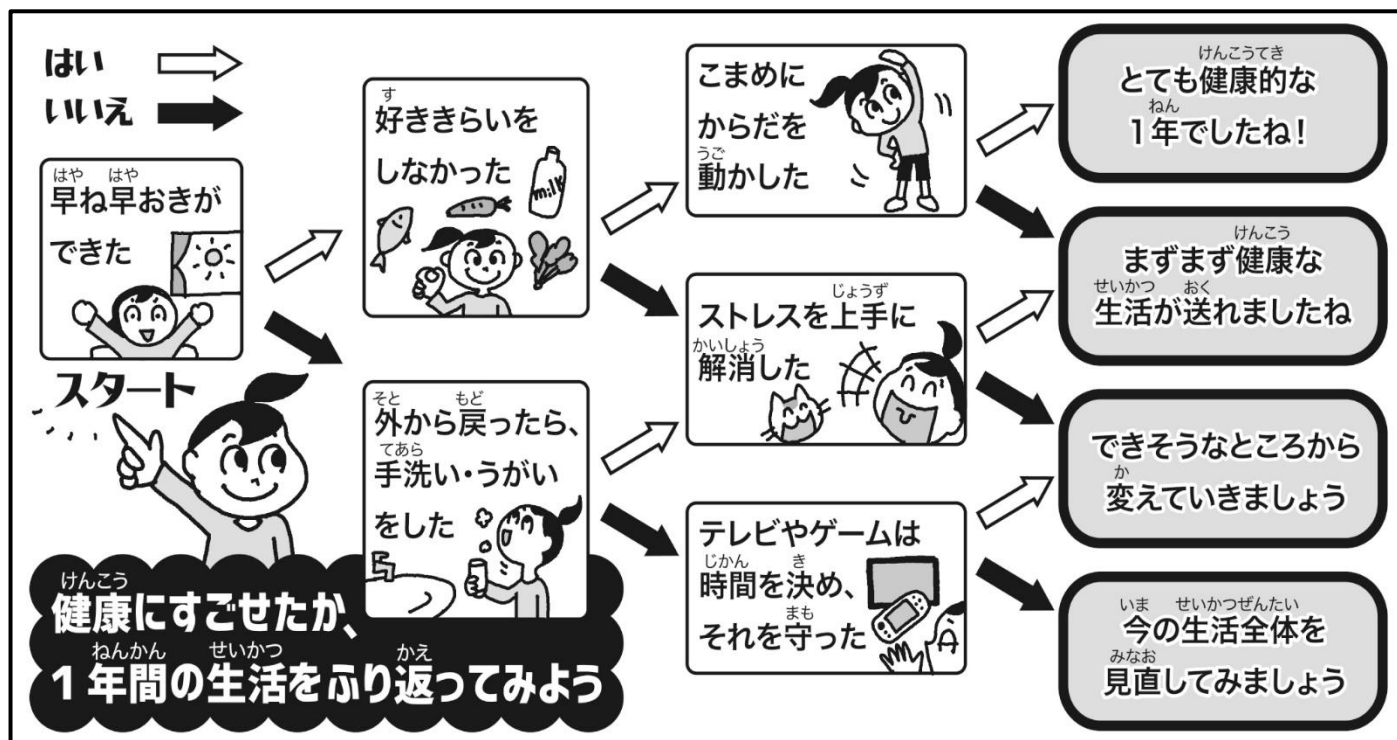
さて、今年度、みなさんは健康な生活を送ることができたでしょうか。振り返って新生活につなげていきましょう。



3

月の
保健目標

1年間の健康・生活をふりかえろう!



耳は人の話や音楽を聞いたり、時には危険に気づいたりと色々な音を聞くためにいつも大活躍しています。耳を大事にした生活が心がけましょう。耳の不調がある時は耳鼻科に相談しましょう。

生活の中で 耳 をいたわるこころがけ



定期的に耳掃除をする
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに
(時間を決めて)



今年は花粉が多く飛ぶと予想されています。保健室でも目のかゆみ、鼻水などの花粉症の症状の人も増えてきています。花粉症がひどくなると集中力が低下し、日常生活にも影響します。症状が強い人は早めに病院で相談しましょう。

おうちのがたへ

<健康診断後の受診について>

今学期ももう少しで終わります。4月からは卒業生は次の新たな生活へ、在校生は新たな学年へ進級します。そこで、今年度の健康診断で指摘されたところについては受診をしていただき、新生活を迎えていただきたいと思います。まだ、視力・歯科について受診が終わっていないご家庭には「受診のお知らせ」プリントを配付いたします。春休みにかけて時間を作っていただき、受診をお願いします。なお、すでに受診が済んでいる場合、またお子様の状況によって受診が難しい場合にはその旨をプリントにご記入いただきご提出ください。

(1) 視力について

高校生の2人に1人は視力が1.0以下であると言われています。視力低下の原因には、単なる近視ではなく、眼の病気が隠れている場合もありますので、必ず眼科の受診の後、めがね店などに行かれることをお勧めします。本校では視力がC(0.6以下)で受診勧告のプリントを発行しています。0.6以下の視力は教室の一番後ろの席からは黒板の文字がぼやけて見えるため、勉強に支障が出てしまいます。そのような理由もあり受診を勧めております。

また視力低下は最近のスマートフォンやゲーム、テレビなども原因の1つですので、生活についてもご家庭でも見直していただければと思います。



(2) 歯科について

お子様の状況から歯科受診が苦手なお子様もいらっしゃると思います。しかし、歯科検診は大人の人間ドックや地域検診などの検診項目には含まれておらず、高校は全員で受ける歯科検診の最後となります。そのため、特に高校卒業後は自分で定期的に歯科を受診し、虫歯や歯肉炎がないかを調べたり、歯石の除去などをしていく必要があります。歯の疾患は単純に歯や口の中にとどまらず、場合によっては心臓、血管など様々な全身の臓器に影響を及ぼします。そのようなことも含めて幼い時からかかりつけの歯科を決め、少しずつ病院に慣れて通う練習をしておくとうれしいと思います。

先月の保健だよりでお知らせしましたように、来年度から希望者にはフッ化物洗口が開始されます。しかし、今で起きている虫歯を治すこと、歯肉炎の予防には全く効果はありません。フッ化物洗口を希望される場合は必ず、歯科受診で虫歯等の治療をした状態で開始されるようお願いいたします。



◆天草市は来年度(平成31年4月)から子ども医療費助成制度の対象年齢が拡充され「18歳になった最初の3月31日まで」医療費が無料となります。是非その助成制度をご活用いただき、受診をしていただければと思います。

※ただし、上天草市、苓北町の子ども医療費助成は中学3年生までとなります。