

健康な心と体

令和2年6月26日

後期課程 保健室

No.4



学校が再開し、約1か月がたとうとしています。学校生活のリズムにも慣れてきましたね。そこで、延期となっていた健康診断を、3密を避けてこれから実施していきます。事前に保健便りでお知らせしますので、自分の体に興味をもったり、実際に自分が健康かどうかを確かめたりしていきましょう！

全校！

6/29(月)眼科健診のお知らせ

日時：6月29日(月) 14:15～ 場所：後期課程校舎の保健室(7～9年生)

順番：1年生から学年順で行います。

注意：富山県南砺市民病院から眼科の先生が来てくださいます。挨拶をきちんとしましょう。

前髪が目にかからないように、ピンで止める・短く切るよう、自分で工夫しましょう。

眼鏡を持っている人は、念のため持って来てください。

WBGT～眼科健診で何を診るのか！？～

○眼球運動

眼球が正しく動かすことができるかどうか。

○眼位(斜視の有無)

黒目の位置が正しいかどうか。自分が見ようとするものに両目が同時に向かず、片目は違う方向に向いているものを「斜視」といいます。斜視があるかどうかを診ます。

【斜視】→



○目の病気・異常があるかどうか

- ・**結膜炎**：ウイルス性、アレルギー性があるが、結膜が赤くなったり、腫れたりする病気です。

【結膜炎】→



* 結膜とは白目の表面を覆っている薄い半透明の膜(上まぶた、下まぶた裏の薄い透明の膜、白目)のことです。この膜は外から目の中へ異物が入ってくるのを防ぐ役目をしています。

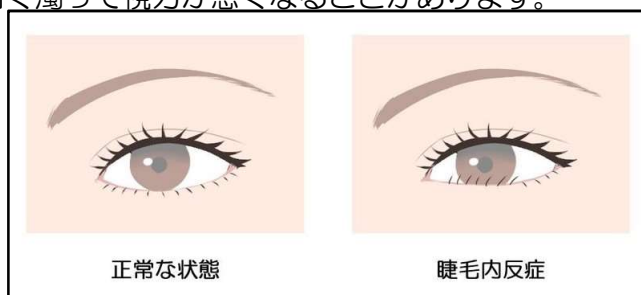
- ・**麦粒腫(ばくりゅうしゅ)**：「ものもらい」とも言いますね。主にブドウ球菌によって赤くなったり、腫れたりします。

【麦粒腫】→



- ・**睫毛内反(しょうもうないはん)**：

睫毛が内側に向いて生えたり、生える向きによって目の中に入ったりすると、ゴロゴロして涙が出たり、角膜が傷つき白く濁って視力が悪くなることがあります。



全校！

6/30(火)耳鼻科健診のお知らせ

日時：6月30日(火) 14:15～ 場所：後期課程校舎の保健室




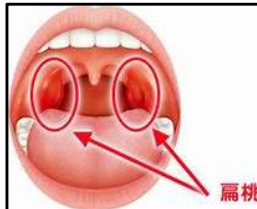
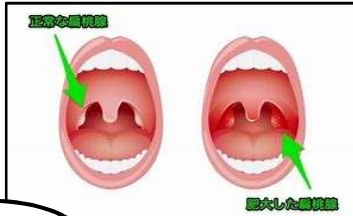
順番：1年生から学年順に行います。

☆富山県南砺中央病院から耳鼻科の先生が来てくださいます。挨拶をきちんとしましょう。

☆事前に、家で耳掃除をしてきてください。

～耳鼻科健診で何を診るのか！？～

○耳・鼻・のどの病気・異常があるかどうか

<p>・中耳炎</p> <p>耳の中の「中耳」に炎症が起きる病気。細菌やウイルス感染で起こることもある。耳の痛みがあり、発熱が起こる場合もある。</p>	 <p>中耳に膿(うみ)がたまり、鼓膜が赤くなる。</p>	<p>・耳垢栓塞(じこうせんそく)</p> <p>耳垢がたまり、耳を塞いでいる状態のこと。症状がない場合が多いが、耳鳴りがしたり、耳が聞こえづらくなったりする場合もある。</p>	
<p>・アレルギー性鼻炎</p> <p>ダニ、花粉、カビ等のアレルゲンによって、くしゃみや鼻水、鼻づまりが起こる。</p>	<p>・副鼻腔炎(ふくびくうえん)</p> <p>鼻の「副鼻腔」に膿がたまった状態。鼻づまり、鼻水が出る、頭痛が起こる場合もある。</p>	 <p>炎症がある副鼻腔 正常</p>	
<p>・扁桃炎</p> <p>扁桃に生じた炎症である。(のどが赤く腫れる)</p>	 <p>扁桃</p>	<p>・扁桃肥大</p> <p>扁桃が咽頭喉に占める割合が大きいという状態。</p>	 <p>正常な扁桃腺 肥大した扁桃腺</p>

7年生!

何事も心と努力！平瀬の堀 幸吉さんから学ぶ！

白川村で唯一の8020運動(80歳で20本の自分の歯を残そう！という運動。)達成者、堀幸吉さんに来ていただき、歯の健康について学習しました。



子どもの頃は、指に塩をつけて歯をみがいていた！(その頃は歯ブラシ・歯みがき粉がなかったため。)

歯を丈夫にするために、せんべいや小魚、氷など、なるべく硬いものを食べている！

毎日歯を必ずみがくことも、身だしなみを整えること！歯みがき・髭剃り・髪の毛を整えることは、今でも毎日欠かさない！

◇保護者の方へ◇

○眼科・耳鼻科健診を行います。お子さんの事前の耳掃除の見届けをよろしくお願いします。

○学校での健康診断の結果、病院での精密検査を受ける必要がある場合は、受診の用紙をお渡ししますので、速やかな受診をお願いします。(異常がない場合は用紙を出しませんので、ご理解ください。)

○文部科学省から布マスクをいただきました。一人一枚配布しますので、ご使用ください。