

# ほけん だより 6月

## じび かけんしん <耳鼻科検診ってなにをするの？>

こんな順番で調べます

### ① 最初に耳を調べます



こんなことをみえています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

### ② 次に鼻を調べます



こんなことをみえています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

### <耳鼻科検診について>

今年度も、新型コロナウイルス感染予防のため、耳鼻科検診において「のど」の診察は控えることとなりました。

のどの症状でお困りの方は、かかりつけの耳鼻科に受診していただくようお願いいたします。

### <眼科検診について>

今年度も新型コロナウイルス感染予防のため、自分でまぶたを下げましょう。

1年生は自分で行うことがむずかしいので、健診用のマスクを着用した上から校医さんにまぶたを下げてもらいます。



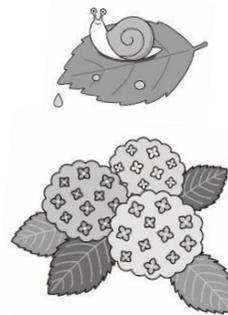
2022年6月  
座間市立栗原小学校  
校長 柏木直樹

衣替えの季節になり気温の高い日が増えてきましたが、この時期は雨が降ると急に肌寒くなることもあります。カーディガンなどの上着を用意しておくくと便利です。



## 6月の健康診断よてい

日(曜日)	実施内容
14(火)	眼科検診1年・2~6年ピックアップ
16(木)	耳鼻科検診1年・2~6年ピックアップ
17(金)	心臓病健診2次 1年該当者のみ (市民健康センターにて)
30(木)	心臓病健診2次問診 1年該当者のみ (市民健康センター等にて)



心臓病健診2次の該当者には個別でお知らせいたします。

心臓病判定会の都合上、該当者へのお知らせが検査日の直前になってしまうことがあります。申し訳ありませんがご理解とご協力をお願いいたします。

がっ しんちょうたいじゅうけいそく がくねんへいきん  
 = 4月の身長体重計測から学年平均 =

	オトコ 男		オンナ 女	
	シンチョウ 身長(cm)	タイジュウ 体重(kg)	シンチョウ 身長(cm)	タイジュウ 体重(kg)
1年	116.4	21.0	116.5	21.0
2年	122.6	24.0	122.6	23.5
3年	128.7	26.8	128.5	26.5
4年	131.6	29.6	133.0	31.1
5年	138.4	33.9	141.0	34.5
6年	146.0	41.0	147.0	38.9



どのくらい大きくなりましたか？  
 成長は人それぞれです。  
 自分の成長を健康手帳で確認して  
 いきましょう。グラフをつけてみ  
 てくださいね。



### 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち ② えんぴつ持ち

## 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

### 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ② 毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ② 余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ① 力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ① ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡を確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

### 歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

### <健康手帳について>

健康診断全体の結果を健康手帳で家庭にお知らせします。6月中に担任から配付されますので、何か病気などが見つかった場合には、受診をお願いします。

★受診がすみましたら、健康手帳の「治療・相談のお知らせ」ページに記入し担任に提出をお願いします。

なお、学校での健康診断は、「スクリーニング」（疑わしいものを選び出す）ですので、医療機関で受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。その点ご了承ください。