



健康診断終了！！

今年度の定期健康診断が終了しました。病院受診の対象になった人にはお知らせを渡しています。学校での健康診断は「スクリーニング」と言って、病気や異常の可能性のある人を見つけるための簡易的な検査や診察になります。お知らせをもらった人は病院を受診し、きちんとした検査や診察を受ける必要があります。忙しい日々ですが、いつも頑張ってくれている身体に感謝の気持ちを持ち、たまには「自分の身体を大切にする日」として病院を受診する日を作りましょう。

お医者さんからのアドバイス



眼科（視力）

・視力がB（0.7）以下の場合はまず受診を！！

⇒学校での検査は簡易検査のため、病院できちんとした検査を行い、診断することが必要です。本人の見え方や困り感に応じてメガネやコンタクトを処方するので、まずはお医者さんへ相談してください。

視力検査の ABCD の謎

A（1.0以上）：教室のどの席からでも黒板がよく見える

B（1.0未満 0.7以上）：教室のどこの席からでも黒板が見えるが、視力が低下してきている

C（0.7未満 0.3以上）：教室の後ろの席から黒板が見えにくくなっている

D（0.3未満）：教室の前の席からでも黒板が見えにくくなっている



歯科

・乳歯のむし歯もしっかり治療が必要！！

⇒乳歯は永久歯の『道しるべ』になっています。『乳歯はどうせ抜けるからむし歯でも大丈夫。』ではありません。乳歯のむし歯も治療し、健康な状態で永久歯を導けるようにしましょう。

・歯ブラシは1ヶ月に1回くらいの頻度で交換しよう！！

⇒毛先が開いてしまった歯ブラシではきちんと磨くことはできません。逆に1ヶ月使っても毛先が開いてない人はきちんと磨けていないかも…。

・歯石は歯医者で除去してもらおう！！

⇒歯垢が歯石になってしまうと、自分で除去することは困難です。2日間以上放置された歯垢は、歯石に変化する可能性があります。毎日の丁寧な歯磨を行い、歯石になることを防ぎましょう。



歯科検診のアルファベットの謎

C：むし歯 CO：むし歯の疑い ZS：歯石
歯石…歯垢（細菌の塊）が硬く変化したもの。