

令和6年6月6日(木) 多摩市立落合中学校 保健室 6月号

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。6月からは水泳が始まります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。

◆歯科健診の結果のお知らせ用紙(水色の紙)は全員に渡していますのでご確認ください◆ 他の健診のように、病気や異常があった人だけに配るのではなく、歯の検査を受けた人全員に 配っています。むし歯や異常があったらできるだけ早く治療をうけてください。

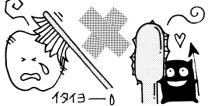




厚労省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと"みがけて"いないと言えそうですね。



歯がらはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていないにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいに





<色覚検査についてのお知らせ>

1年生を対象に、色覚検査についての希望調査を明日配布します。色覚検査は、小学4年生時に各学校において実施しておりますが、これまでに検査を受けられておらず、色覚検査を希望する方を対象に、中学校では中学1年生時にも検査の機会を設けております。検査を希望する場合は、6月14日(金)までに学校まで御提出くださいますよう、お願いいたします。

※他学年でもご希望があれば検査を受けることができます。お子さまの色の見え方に不安があり検査を希望される場合は保健室までご連絡ください。

水泳前の健康調査を配布します。 メ切 6月14日(金)全員提出

→健康面に関することで、学校に連絡しておきたいこと、注意・配慮して欲しいこと など記入して、御提出をお願いします。

起立性調節障害について

みなさんは起立性調節障害という病気を知っていますか?起立性調節障害とは、起立時に血圧や脈拍に異常が生じ、主に午前中に立ちくらみやめまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる自律神経の病気で、なかには失神するケースもあります。特に小学校高学年から思春期に発症することが多いと言われています。今では中学生の10%にみられ、女子に多いことが分かっています。

起立性調節障害が疑われたら、まずは近くの小児科を受診することをおすすめします。早期発見・早期治療が子どものために何より大事になってきます。下記の起立性調節障害に関する情報提供サイトを是非ご覧ください。

【日本小児心身医学会 起立性調節障害の解説のページ】 https://www.od-support.com/ *起立性調節障害以外でも、小児の心身症の総論をはじめ、各論として過敏性腸症候群、慢性頭 痛、不登校の早期対応などについても記されています。

【日本小児科医会 子どもの心相談員一覧】

https://www.jpeda.or.jp/cgi/sp/index.cgi?c=member-counseling_list

【起立性調節障害 Support Group】<u>https://www.od-support.com/</u>

《保護者向け》

【NPO 起立性調節障害ピアネット Alice】http://pianetalice.mogmog.co/

【起立性調節障害(OD)家族の会~Snow~】 https://www4.hp-ez.com/hp/yukkuriikou-snow/page1

【NPO 起立性調節障害(OD)の会】https://www.odpaj.com/

参考文献: やさしくわかる子どもの起立性調節障害 田中大介著

【保護者の方へ】

4月から行っております健康診断ですが、6月末の色覚検査で一区切りがつきます。 保健カードは夏休み前に行われる3者面談時に内容を確認していただき、一番下の欄に押印またはサインしてその場で回収させていただきます。また、健診の治療指示書をお子さんが持ち帰りましたら、プールも始まりますので、早めの病院受診をよろしくお願いします。

ご協力ありがとうございました。