



保健だより②

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2018.4.16
宇部工業高校 保健室

健康診断スタート…まずは歯科検診から

4月17日(火)
9:00~全学年

虫歯

ミュータンス菌が歯を溶かすことによって起こります。C0~C4の4段階があり、Cの横の数字が大きいものほど、ひどい虫歯を表します。検診で「**C**」と言われたら虫歯があるということ。すぐに歯医者さんに行きましょう！まだ虫歯が進行していない状態なら1~2回病院に行けば治療は済みます。放っておいても虫歯は治りません。

また、虫歯を予防するために食後の歯みがきをかかさず行いましょう。



歯周病

歯と歯ぐきの間にたまった細菌により、歯ぐきが炎症(赤くなりはれること)を起こしている状態。ひどくなると膿がたまり、歯が抜けてしまうことも。検診で「**G**」と言われた人もすぐに歯医者さんに行きましょう。

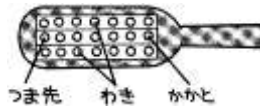
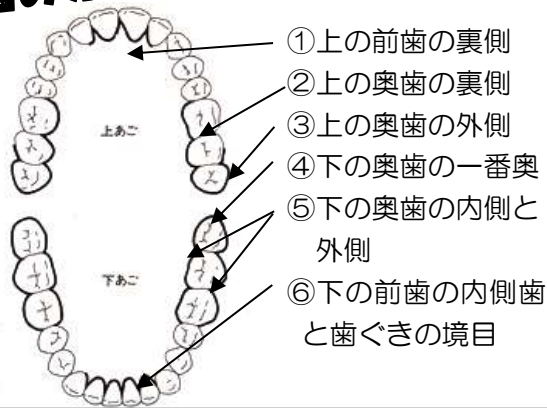


顎関節症

顎の関節が痛くなる等の症状があります。歯ぎしりやストレス等が原因になることもあります。

歯みがきのコツ

みがき残しの多いところを知り、軽い力で丁寧にみがこう！



いろいろな部分を使って1本1本、丁寧にみがこう！

歯ブラシの持ち方は『鉛筆持ち』ゴシゴシみがくと毛先が逃げてしまい歯ぐきにも傷がつかます。



内科検診

4月19日(木) … 3年生
4月26日(木) … 2年生
5月24日(木) … 1年生



内科検診は具体的に何を調べるのですか？

貧血の有無や心臓・肺の状態、骨格の状態などを調べます。心臓の打つリズムや呼吸時の肺の音に異常がないか聴診器を使って調べます。



やっぱり、上半身は裸になるのですか？

男子は裸ですが、女子は上着を着て検診を受けます。以上の大切な項目を調べるので、むやみに恥ずかしがらずに、なるべくリラックスして受けましょう。プライバシーにも十分気をつけますから安心してください。



“四肢の状態”の診察で何がわかるのかな？

整形外科的な異常、疾患(側弯症、腰椎分離症など)を早期発見することを目的に、内科検診時に行います。問診票の提出を忘れずに。



尿検査 目標は3日間で提出100%!

尿検査は、尿の成分（タンパク糖、血液）を調べ、腎臓などの異常や病気を早期発見する大切な検査です。業者の方が学校までとりに来てくださいます。3日間（4/25、26、27）で必ず全員が提出できるように、絶対に忘れないようにしてください。

尿検査あるある

1. 名前がない（もったいない。毎年数人はいます）
2. 朝ごはんの後にとった（正確な結果がでません）
3. おしっこが漏れている（本当にお願ひします）



※ 3日連続で忘れた人は学校で採尿しますので、くれぐれも注意してください。

「保健の先生って、いつも何しよるん?」「先生の中で一番暇やろ?」
みんなからの心優しい質問にお答えします。

養護教諭のある1日

8:00 出勤、今日の流れの確認

8:10 職員室へ。公文書の確認（今の時期は健康診断に関する文書がたくさん届きます）

8:20 職員会議

8:40 呼び出した生徒への対応

8:55 職員室へ。健康観察、出欠の確認

9:10 欠席情報システムの入力（宇部地区の感染症情報が速報でわかります）

9:20 1年生オリエンテーション（緊張）

新入生の保健調査の確認、教室の日常点検の確認

11:00 水質検査

塩素が入っているか確認

検診に必要な書類の印刷

医療費請求のための書類作成



12:15 早弁

12:45 生徒対応（雑談も含めて、とても大切な時間です）

13:30 健康診断の準備（歯鏡の滅菌）をしながら、検診のクラス順に悩む。

15:30 スクールカウンセラーの先生と教育相談担当の先生と情報交換

16:30 部活動でのケガの処置、生徒と雑談

17:00 保健日誌の記入

1年オリ



滅菌機で検診器具の消毒



その他にも…

体調不良者の対応、検診の計画受診勧告書の作成、生徒や保護者の方と面談、病院付き添い、保健委員の指導…など、保健指導や保健管理、教育相談に関する企画、推進の仕事が主になります。

