

# ほけんだより

令和4年6月28日

枚方市立長尾中学校

保健室 No.3



**マスク熱中症に注意**



暑さに備えた体づくりをしましょう。まずは、自分でできることをしっかりと!! のどが渇く前に水分補給!!

## 数字で知ろう 歯垢の正体

約300種類

歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。



1億個以上

1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間のうちの中にある細菌の数にも負けません。

約2日

歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。

毎日の歯みがきやフロスケアで歯垢をしっかりと取りましょう。



全員が受ける健康診断は、6月17日の歯科健診をもって、すべて終わりました。結果は随時渡していますが、しっかり結果をおうちの方と確認し、受診が必要な人は早いに受診してください。特に夏休みは治療のチャンスです!

### A (視力1.0以上)

毎日の勉強や運動に十分な視力です

### B (視力0.7~0.9)

毎日の生活にそれほど困ることはありませんが、近視・遠視・乱視などの可能性があります。念のため、専門医を受診しましょう

### C (視力0.3~0.6)

専門医で近視・遠視・乱視などの検査をする必要があります



### D (視力0.2以下)

メガネやコンタクトレンズで、近視・遠視・乱視を調整する必要があります。専門医を受診しましょう



### 視力検査

ABCDって、なに?

『受診のおすすめ』の用紙をもらった人は、なるべく早く受診して、学校生活に影響が出ないようにしましょう。

メガネをかけている人、コンタクトレンズを使用している人も、定期的に検査をしましょう。



治療の必要なくても、歯みがきの方法に問題がある人もいます。日ごろからていねいにブラッシングを!

## 保護者の皆様へ

### ☆健康診断の結果のお知らせ方法について☆

★視力は、A「1.0」が見えない生徒にお知らせ(4月末)を渡しました。

眼鏡・コンタクトの場合はその視力です。

★内科検診・眼科検診・心臓検診(心電図)・耳鼻咽喉科検診(1年のみ)の結果に

ついては、何らかの所見があり、さらに医師の診断が必要な場合にお知らせをしています。

★聴力検査(1・3年)の結果は、聞こえなかった生徒のみに、再度検査を

した上でお知らせしていますので、治療を勧められた場合は早急に受診してください。

★歯科健診の結果は、検診を受けた生徒には全員お知らせします。(本日)

★色覚検査につきましては、1年生希望者に実施しました。結果はお知らせ済みです。



治療証明書  
の  
提出をお願いします

