

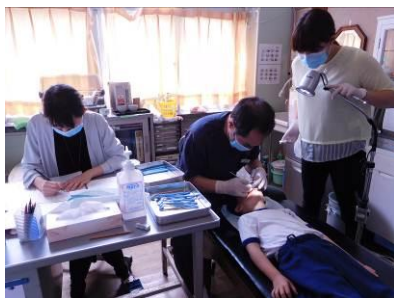


平成29年5月15日（月）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
（第4号）

寒^{さむ}かったり、暑^{あつ}かったりと気温差^{きおんさ}で体調^{たいちよう}をくずしやすい時期^{じき}です。
十分に睡眠^{じゅうふん すいみん}をとり、脱^ぬぎ着^きしやすい服装^{ふくそう}で体調^{たいちよう}を整^{ととの}えるようにしましょう。
また、昼休^{ひるやす}み元^{げん}気に遊^{あそ}んだ後^{あと}、汗^{あせ}をかいて、そのままにしている人^{ひと}もいます。
タオルやハンカチを準備^{じゅんび}して汗^{あせ}をふき、熱中^{ねっちゅう}症^{しやう}にならないように水^{すい}とうを
持^もってきて、こまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゆう}をしましょう。

5月11日 歯科検診・ブラッシング指導（報告）

5月11日（木）、歯科校医^{しかこうい}の中川^{なかがわ}先生^{せんせい}による歯科検診^{しかけんしん}がありました。
歯科検診^{しかけんしん}の結果^{けっか}、むし歯^{むし}があつた児童生徒^{じどうせい}が16名中4名^{じどうせい}いました。
また、歯肉炎^{しにくえん}の児童生徒^{じどうせい}が16名中10名^{じどうせい}いました。
歯科検診^{しかけんしん}の結果^{けっか}を配付^{はいふ}しますので、受診^{じゆしん}が必要な児童生徒^{じどうせい}は、早^{はや}めに歯科医院^{しかいいん}
で診^みてもらいましょう。



午後^{ごご}からは、学校保健委員会^{がっこうほけんいんかい}とブラッシング指導^{しどう}を実施^{じっし}しました。
保護者^{ほごしや}の方も参加^{へう}していただき、歯科校医^{しかこうい}の中川^{なかがわ}先生^{せんせい}や歯科衛生士^{しかえいせい}の宮崎^{みやざき}
先生^{せんせい}、福嶋^{ふくしま}先生^{せんせい}に正しい歯^はのみがき方^{かた}などを指導^{しどう}していただきました。
中川^{なかがわ}先生^{せんせい}からは、病^{びよう}気^きになつても歯^はがきれいな人^{ひと}は回復^{かいふく}が早^{はや}いので、一生^{いっしやう}涯^{がい}
の健康^{けんこう}のために、ブラッシング^{しやうかんか}を習慣^{しやうかんか}化^はして歯^はを大切^{たいせつ}にすることが大切^{たいせつ}という
ことでお話^{はなし}がありました。

5月16日（火）は、^{がん かけんしん}眼科検診^{えんがけんしん}です。

眼科検診^{えんがけんしん}では、目の周り^{め まわ}、まつ毛^{げ けつ}、結^{かく}ま^くく、角^{いじよう}ま^くくなどに異常^{いじよう}や病^{びよう}気^き

がないか検査^{けんさ}をします。

★時間^{じかん} : 14:00~

★場所^{ばしょ} : 保健室^{ほけんしつ}



★検診医^{けんしんい} : 佐世保総合医療センター医師^{させぼそうごういりよう いし} 原田^{はらだ} 康平^{こうへい} 先生^{せんせい}

★準備^{じゅんび}



①ゲームを
長時間^{ちやうじかん}しない。



②早^{はや}めにねる。



③前^{まえ}がみは、
目^めにかからな
いようにする。

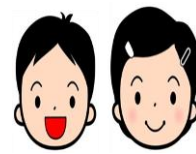


④目^めをつよく
こすらない。

★目の健康^{め けんこう}のために…



①姿勢^{しせい}よくすわる。
30cm以上目^{いじようめ}を
はなす。



②前^{まえ}がみは、
目^めにかからな
いようにする。



③目^めによい
食^たべ物^{もの}を食^たべる。



④異常^{いじよう}があれば、
すぐ^{かんか}に眼科^{えんが}へ。