



令和5年10月30日
 鯖江市借陰小学校
 保健室

11月の予定

○視力検査

対象：全員

日程：11月の体重測定と同じ時間

結果は「けんこうのきろく」に記入しますので、御確認ください。右の用紙（視力検査結果のお知らせ）は、春の視力検査以降まだ病院を受診していない人、春と比べて視力が低下した人にお渡しします。用紙をもらった人は早めにかかりつけ医でみてもらってください。受診報告書との間に点線がありますが、切り取らずにそのまま提出してください。

視力検査結果のお知らせ

健康診断（視力検査）の結果、下記のとおりでしたのでお知らせいたします。
 「B」「C」「D」の判定があった場合は、早めに医師の診察、指導を受けられますようお願いいたします。なお、受診報告書を学校まで提出してください。
 すでに連絡された結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出してください。

	裸眼視力（矯正視力）	A 1.0以上
右	()	B 0.8～0.7
左	()	C 0.6～0.5
	()	D 0.3未満
	()	E 測定不能

.....

受診報告書（視力検査）

姓 名 姓 名

保健室名

1. 視力検査結果

	裸眼視力	矯正視力
右	()	()
左	()	()

2. 診断結果

右	正視 近視	近視 遠視	遠視 その他	乱視	弱視
左	正視 近視	近視 遠視	遠視 その他	乱視	弱視

3. 特筆事項

- 1 受診歴
- 2 受診頻度
- 3 現在の視力
- 4 眼鏡等の使用状況
- 5 眼鏡等の交換が必要
- 6 治療不能
- 7 その他 ()

保健室名

令和 年 月 日 医師名

○歯科検診

対象：1年生、4年生

日程：11月14日（火）

右のような結果のお知らせを1、4年生全員に配布します。秋の歯科検診では、むし歯があるかどうか、歯肉が健康かどうかをみていただきます。1、2ともに3つめの□「かかりつけ歯科医を受診してください」にチェックが入っていた人は受診をお願いします。また、対象学年以外でむし歯の治療がまだ終わっていない人にも再度お知らせをします。対象学年以外で用紙をなくされた方には再発行しますので、お知らせください。

秋の歯科二次健康診断結果のお知らせ

1年生用紙

先日行われた、秋の「歯・口腔の健康診断」の結果を下記のとおりお知らせいたします。

1. むし歯について

- 問題ありませんでした。
- むし歯になりそうな歯があります。
むし歯に進行しないよう、ていねいな歯みがきが必要です。【00】
- 治療が必要なむし歯があります。
かかりつけ歯科医を受診してください。【0または00（相談）】

2. 歯肉の状態について

- 問題ありませんでした。
- 歯肉が赤く腫れています。
歯肉炎に進行しないよう、ていねいな歯みがきが必要です。【00】
- 歯石があり、歯肉も赤く腫れています。
かかりつけ歯科医を受診して適切な治療を受けてください。【0】

3. その他

受診報告書

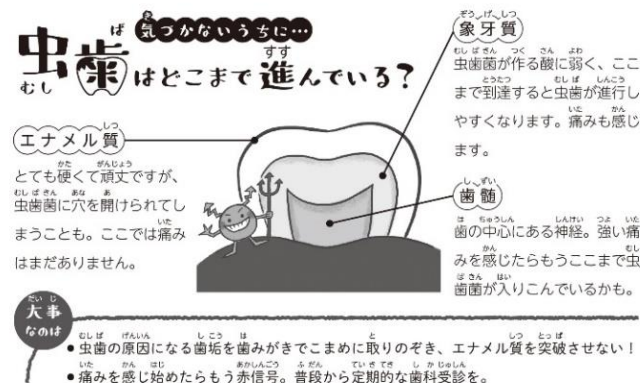
部 位： _____

記録：（治療終了・治療中・経過観察）

所見等： _____

令和 年 月 日

歯科医院名
(歯科医院名)



10月末の時点で眼科受診率75.2%、むし歯治療率75.4%です。早めの受診に御協力をよろしくお願いいたします。





○学校保健委員会

対象：5年生、6年生

日程：11月24日（金）

テーマ：「良い姿勢でもっと健康になろう」

姿勢は全身の健康に影響を与えています。タブレットを使った学習が多くなり、画面と目の近さが視力低下にもつながっているのではないかと心配されます。講師としてカイロプラクターの斉藤つくも先生に来ていただき、運動したり、お話を聞いたりしながら姿勢について学習します。

学校歯科医の川畑二紀先生にも来ていただき、姿勢が歯に与える影響についてもお話をお聞きします。

良い姿勢で健康に過ごそう!

こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

悪い姿勢をしていると...

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の動きが悪くなり、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。

良い姿勢になろう!

良い姿勢をしていると...

代謝が上がる

血流や内臓の動きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

★Check! ☑

立っているとき

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

★Check! ☑

座っているとき

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。