

ほけんだより 7

令和5年7月3日
No. 4
所沢市立柳瀬中学校
保健室

暑い夏がスタートしました。本格的な夏を迎える前に、体を暑さに慣らしておきましょう。夏の暑さに耐えられる体を作ることを暑熱順化と言います。以前は梅雨の間に自然と暑さに慣れていったものですが、冷房を使用して過ごす人が増えた今は、積極的に暑熱順化していく必要があります。もちろん無理のない範囲で、軽めの運動（ウォーキングやサイクリング、半身浴など）を行い、汗をかく練習をしてみましょう。

今月の保健目標： 疾病の早期治療をしよう

健康診断が無事におわりました。健康診断を通して、自分の体に関心を持つことができたでしょうか。自分の体を知ることはできたでしょうか。「ただ受けるだけ」では、せっかくの健診がもったいないですよ。自分の体と向き合うチャンスです。「治療のおすすめ」の用紙をもらった人は、計画的に受診や治療を進めましょう。今回の健診では特に異常がみられなかった人も、自分の生活を見直したり、より健康的に過ごすための方法を考えたりしてください。



治療が済んだら、受診結果の用紙を学校に提出してください。

■内科検診■

脊柱側弯症

脊柱がなんらか原因により、ねじれを伴い、わん曲した病態。発生機序は未だ不明であるが、成長期に発生することが多く、成長と関係があることはあきらかである。

■耳鼻科検診■

アレルギー性鼻炎

くしゃみ・さらさらとした鼻水・鼻づまりが3主徴。それらにより、日常生活では集中力の低下や学習効率の低下などの障害をもたらすことがある。自然治癒率は低率で遅く、滲出性中耳炎や慢性副鼻腔炎を合併することも多い。専門医の指導を受けるのが望ましい。

耳垢栓塞

耳垢が鼓膜が見えない程度にたまっている状態。このままプールに入ると耳垢がふやけて、さらに聞こえが悪くなったり、外耳炎を起こしたりする。鼓膜が見えないため、中耳炎などの病気が隠れていることもあり、処置が必要。

■眼科検診■

アレルギー性結膜炎

眼に不快感やかゆみが見られ、ひどくなると痛みや涙、目やにが出るようになる。眼をこすって角膜を傷つけたり、結膜が腫れたりすることもある。日常生活にも注意し、部屋の掃除の励行、帰宅後の洗顔等を心がける。

裸眼視力 1.0 未満

遠視や近視、乱視など理由はさまざま。本校だけでなく、学校保健統計調査でも中学生の約 60%が裸眼視力 1.0 未満であるという結果となっており、近代的健康課題となっている。

■歯科健診■

保健室前に結果を掲示しています。むし歯にないやすい歯はどこだろう？ 予防するためには？

C（う歯・むし歯）

治療が必要。放置しておくとはほかの歯にも影響を及ぼす可能性がある。

CO（要観察歯）

むし歯とは判断しにくいですが、むし歯の初期病変の徴候が認められ、放置するとむし歯に進行すると考えられている歯。歯科医による継続的な管理・指導が必要。

▷▷ 熱中症に注意しよう ～無理をしない！こまめに休憩！こまめに水分！～

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



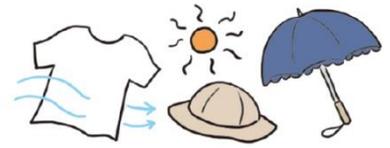
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

急に暑くなったとき、風がないとき、じめじめして暑い日は特に注意が必要です。加えて、元々体調がすぐれない日は体温の調節機能が低下するため、熱中症になりやすくなります。日頃から体調を整えて、夏を元気に乗り切りましょう！

保護者の方へ

今年度の健康診断は、無事に終了いたしました。治療が必要だと思われる生徒には、健診が終わったものから順に「治療のすすめ」を配付しています。保護者のみなさまから、お子さんに確認していただき、病院受診をお願いいたします。（病院受診後は、再度学校へ「治療のすすめ」をご返却ください）また、学校での健康診断は、スクリーニングです。受診をしていただいた結果、異常なしと診断される場合もございますのでご承知おきください。

「定期健康診断の結果」という用紙を全員にお渡ししました。再提出の必要はありません。お子さんとご確認後、ご家庭にて保管してください。

※心電図検査は1年生対象、聴力検査は1・3年生が対象です。対象外の項目は、空欄となっています。



はひふへほっこり ほけんしつ

先日、2年生と林間学校に行ってきました。途中で少々の体調不良やけがはあったものの、参加した全員が一緒に帰ってくることができました。何よりもうれしいことでした。体調管理等にご協力いただき、ありがとうございました。改めて、2年生のパワーを感じた2日間。同時に、個々の新たな一面を発見できた2日間でもありました。みなさんには、素敵な一面がたくさんあります。自信をもって、前へ進んでいきましょう！

