



## 個人あてに「治療のすすめ」を配布しています

4月の健康診断の結果、治療または医療機関で相談が必要な生徒に「治療のすすめ」を配布しています。今回経過観察や治療の必要がない生徒には配布していません。1学期末にすべての検診結果を個別に配布します。

### 健康診断の結果について

高校を卒業すると、耳鼻科・歯科・眼科検診はありません。  
治療＋定期観察をしてもらえる病院につながっておきましょう！

### 耳鼻科検診・聴力検査

#### ①アレルギー性鼻炎

毎年多くの生徒が指摘されています。日常生活で支障がなくても悪化させてしまうと「副鼻腔炎」になってしまうことがあります。また鼻血が出やすい人はアレルギー性鼻炎が関係していることがあります。

#### ②耳垢（じこう）

自宅では取ることが難しい状態です。耳垢が原因で中耳炎になってしまう場合があります。プールが始まる前に受診をしておきましょう。

#### ③聞こえが悪い

問診票を見ていると「聞こえが悪い」と感じている生徒がここ何年か増えてきています。一度悪くなると治るまでに時間がかかるので、気になる生徒は一度検査を受けてください。



### 歯科検診

#### ①齲歯（うし・・・むし歯のこと）

放っておくと神経に達して痛んだり、抜歯が必要になったり、身体の抵抗力が落ちた時に「しんげんせいきんけつしゅう菌原性菌血症」で動脈硬化や心筋梗塞、のうこうそく脳梗塞などの重い病気にもつながることがあります。

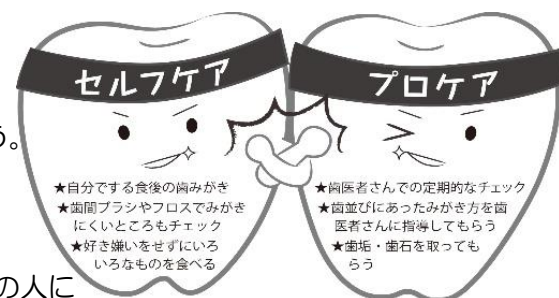
悪くなると治療が長くなりお金もかかります。むし歯があるとされた人は早めに治療を始めましょう。

#### ②歯肉炎（しにくえん）

進行すると歯周病になり、悪化すると歯の土台の骨が溶けて歯がグラグラする、抜けてしまうことがあります。きちんとしたケアができていれば改善します。かかりつけの歯科でぜひ指導を受けましょう。

#### ③顎関節（がくかんせつ）・歯並び

あごの痛み以外にも頭痛や肩こり、めまいなどの症状を起すことがあります。定期的に観察や治療を受けておきましょう。



### 視力検査・眼科検診

#### ①視力

裸眼または矯正で片方がC（0.3以上0.7未満）、D（0.3未満）の人にお知らせしています。視力低下は、近視・乱視・遠視など屈折異常や緑内障などの病気などの要因が考えられます。C・Dの人は必ず眼科医を受診してください。Bの人でも今後、視力低下が要注意です。目を休める時間を作ったりして、これ以上視力が低下しないように気をつけましょう。

#### ②アレルギー結膜炎

季節性のもも含めて毎年多くの生徒が指摘されています。目がかゆくて触ってしまうと接触感染にもつながります。目やにやかゆみがある場合は悪化させないために受診しましょう。



# けがや熱中症に注意しよう！

徐々に気温が上がってきて、熱中症がだんだんと増えてきます。熱中症は気温だけではなく、湿度も関係するので、6月頃から注意が必要です。

また部活動の中止や分散登校などの影響で運動不足だったり、生活習慣が乱れていることも原因で、急に体を動かしてケガをしたり、熱中症の危険性が高くなっています。徐々に体を慣らし、予防や対応について振り返っておきましょう。



## ケガの予防をしよう

### ① 準備体操はしっかりと、最初からエンジンをかけすぎない！

体がほぐれていないまま急に運動をすると、思わぬケガをします。また、夢中で身体を動かすと周りの人との接触でお互いにケガをしてしまうことがあります。準備&様子を見ながら体を動かそう。

### ② クールダウンも忘れずに

長距離走やたくさん運動した後は、すぐに休まずに徐々に運動をゆるめましょう。いきなり休むと血の巡りが悪くなって具合が悪くなる場合があります。終わった後はストレッチも忘れずに。

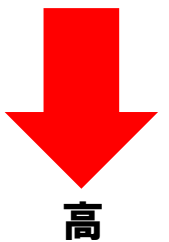
## 熱中症に注意しよう



### 熱中症の症状は？

- 【熱失神】気分が悪い、ボーっとする、めまい、立ちくらみ
- 【熱けいれん】手足がしびれる、筋肉のこむら返り
- 【熱疲労】頭がガンガンする、吐き気・嘔吐、体がだるい
- 【熱射病】意識がない、けいれん、まっすぐに歩けない、呼びかけに対する返事がおかしい

重症度



高

## 予防しよう！

- ① 睡眠・栄養・休養のバランスを整える  
睡眠不足・疲労は大敵！
- ② 喉が渇く前に、こまめな水分補給
- ③ 大量の汗をかくときは、塩分補給
- ④ 運動の合間にこまめな休息をいれる



## 体がおかしいと感じたら

- ① 涼しいところへ移動する。
- ② 体を冷やす。(氷やぬらしたタオル、霧吹き)
- ③ 水分補給をする。塩分が0.1~0.2%程度入っているものがよい(OS1など)

※筋肉をつってしまった時は、塩分を濃くして水分補給をする



## 6月・7月のスクールカウンセラー来校日

6月 3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)  
7月 1日(木) 8日(木) 16日(金)

予約は保健室または担任の先生に伝えて下さい。

原則は予約制ですが、空いていれば当日面談もできます。

