

保健だより

7月

8月



まだ梅雨明けは発表されていませんが、蒸し暑い日が続いていますね。「梅雨明け10日」という言葉があります。梅雨が明けた後の10日くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?



熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずにおこる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命に関わることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?



人は、体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かないことや、気温や湿度が高すぎて体が対応できず、体に熱がこもってしまうと熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの?



- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日
- ・風が弱い日
- ・日差しが強い日

WHO? だれがなりやすいの?



- ・体調が悪い人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・急に激しい運動をした人
- ・肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?



- ・運動場
- ・体育館
- ・お風呂場
- ・閉め切った室内

How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分

のどが渇く前にこまめに水分補給をする。汗をかいた時は塩分補給も。

無理をしない

疲れている時や寝不足の時は家でゆっくり休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い、早く乾く素材の服を選ぶ。

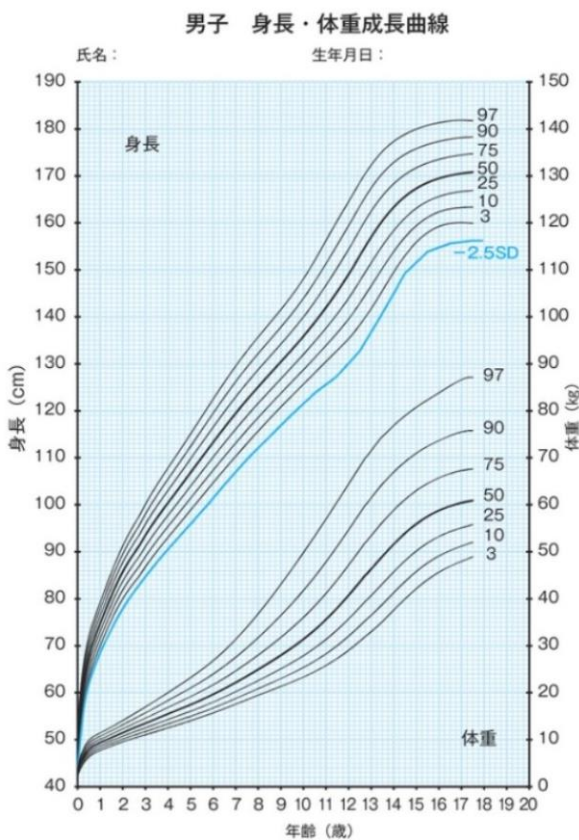
健康診断結果一覧の見方

今年度の健康診断がすべて終了しました。今週中に、みなさんに結果を配布します。学校の健康診断は、確定診断を行うものではなく、①学校生活に支障があるかどうか、疑いがある疾病を選び出す「スクリーニング（選別）」、②自分の健康状態を把握する、③校内の健康課題を明らかにすることを目的として行われています。

所見があり、経過観察や精密検査・受診の対象となった人へは、各検診の終了後、個別にお知らせを渡しています。また、医療機関を受診していない人は早めに受診し、報告書の提出をお願いします。

身体計測(身長・体重)

身長・体重は身体の成長を評価するための基本的な指標です。成長曲線は、年齢の数値のところから縦軸に身長、あるいは体重の数値のところから横軸方向に延ばした線の交点に印をつけ、この印を結んだものです。低身長・高身長・肥満・やせなどの成長過程の異常に気付くことができます。



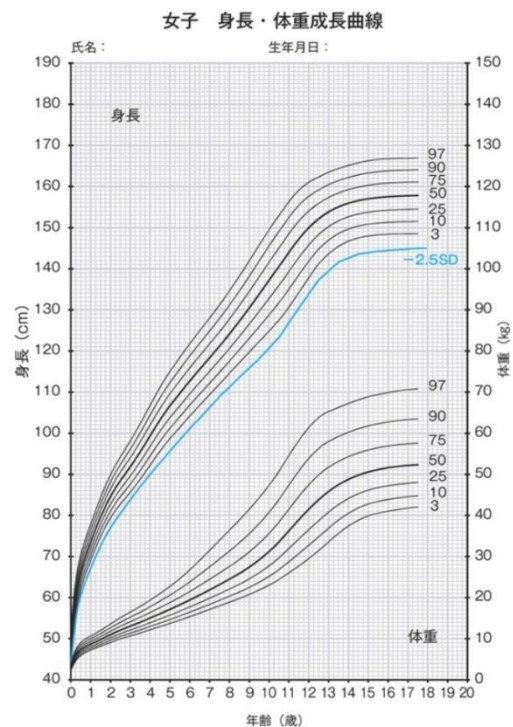
パーセンタイル成長曲線

左の図の上にある7本の曲線が身長の发育曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になります。

この7本の基準線は、上から97,90,75,50,25,10,3パーセンタイル曲線と言います。例えば、25パーセントタイルの基準線は、100人のうち前から25番目の子供の身長や体重の適正な成長を表します。一般的に、プロットした線が3～97パーセントタイルであれば、正常範囲と考えられます。ただし、この範囲から外れたからといって必ずしも病気があるわけではありません。

子どもの成長は、一人一人違うため、個人差が大きいです。平均値はあくまでも目安ですので、成長曲線のカーブに沿って右上がりに数値が伸びていけばそれぞれのペースで成長していると考えられます。

成長曲線の一番下の線(-2.5SD)あたりの数値がある場合、低身長の可能性があるとして1つの目安となります。



男子→http://jspe.umin.jp/medical/files_chart/CGC_boy0-18_jpn.pdf

女子→http://jspe.umin.jp/medical/files_chart/CGC_girl0-18_jpn.pdf

内科検診・運動器検診【全学年】

内科検診は心臓や肺（呼吸）など内臓の様子から皮膚、栄養状態など、体全体について調べて異常を早期に発見することを目的としています。また、運動器検診は、脊柱・胸郭・四肢・関節の疾病及び異常を早期に発見することを目的としています。

所見	説明
心雑音	心臓の中を血液が流れる際に、通常では発生しない音が聞こえている状態。
不整脈	脈が不規則になっている状態です。体質や体調によっておこる不整脈もありますが、一部に危険な不整脈がある
脊柱側弯症の疑い	脊柱が曲がっている疑いがある。
アトピー性皮膚炎	肘や膝、顔面や前胸部に紅斑を認め、かゆみを伴う。

尿検査【全学年】

尿検査は腎臓や膀胱の病気、糖尿病などを調べるための検査です。

女子の月経期間中に尿を提出した場合や、男子の生理的蛋白尿が混ざったために陽性の反応が出てしまうこともあります。必ずしも病気とは限りません。

歯科検診【全学年】

学校での歯科検診は、集団で行うスクリーニング（ふるいわけ）検査です。設備の整った歯科医院での検診とは精度に差が出るため、時として検診結果が異なる場合もあります。その場合は、主治医の指示に従って下さい。

所見	説明
虫歯(C)	治療を必要とする虫歯がみられる。早めに治療するとともに、食生活や口腔清掃を見直して、新しい虫歯を作らないように気を付けましょう。
要注意乳歯(C0)	今後虫歯になる可能性のある歯がみられる丁寧な歯みがきを心がけましょう。
歯肉炎	歯ぐき(歯肉)に強い炎症がある。
歯石・歯垢	虫歯や歯肉炎の原因になる歯垢・歯石が付着している。
要注意乳歯	永久歯が出てくるのに妨げになっている場合や、歯列に影響を及ぼす場合がある。
歯列・咬合	歯並び・噛み合わせのことを表す。「食べ物を取り込み、食べる」機能、「表情をつくり、話す」機能、及び「運動を支え、体のバランスをとる」機能等に直接関わり、食生活のみでなく生活の質全体に関係している。発達段階や個人の症状の程度により、治療が必要になることがある。

視力検査【全学年】

判定	視力	説明
A	1.0 以上	視力は良好です。日常生活に影響なし。
B	0.7～0.9	条件によって学校生活への影響がある。
C	0.3～0.6	教室後方からはホワイトボードの字が見えにくいことがある。
D	0.2 以下	教室前方でもホワイトボードの文字が見えにくい。

心電図検査【中 1・高 1・高校生運動部】

心電図検査では、心臓の病気を発見するのももちろん、すでに心臓の病気を持つ生徒が安全に学校生活を送るようにすること、診断に基づく指導区分を定め、学校や家庭で適切な管理・指導を行い、病気の悪化や突然死を防ぐことが目的です。

眼科検診【中 1、高 1】

眼科検診では、眼に異常がないかを調べます。感染性眼疾患に注意し、眼瞼、睫毛、結膜、角膜などの外眼部の疾病・異常の有無及び、眼位の異常の有無を検査します。

所見	説明
アレルギー性結膜炎	花粉などのアレルゲンが原因で結膜に炎症が起きた状態。目のかゆみ、充血、目やになどの症状がみられる。
結膜炎	細菌やウイルスが目に感染し結膜に炎症が起きた状態。充血、流涙、痛み、目やになどの症状がみられる。
眼瞼炎(がんけんえん)	目の周囲のただれ、かぶれ、かさつきなどでかゆみや痛みなどの症状がみられる。
麦粒腫(ばくりゅうしゅ)	まぶたの急性の細菌感染で、ひどくなると目の周囲に感染が広がっていくことがある。
霰粒腫(さんりゅうしゅ)	まぶたの奥にある分泌腺が詰まって炎症を起こし、炎症が治まっても固いしこりがあることがある。
眼位の異常	斜視(常にどちらかの目が斜めに向いている)と、斜位(通常は両目とも正常であるが、視線を遮られた目が斜めを向く)に大別される。

耳鼻科検診【中 1、高 1】 聴力検査【中 1、中 3、高 1、高 3】

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに異常がないか調べます。聴力検査では、小さな音や高い音がきちんと聞こえているか調べます。音の聞こえが悪かったり声が出にくかったりして、勉強や周囲とのコミュニケーションに困ることがないか、また、難聴や耳鳴り等の病気の早期発見を目的に行っています。

所見	説明
耳垢栓塞	耳垢がたまって耳の穴をふさいでいる状態。聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりすることもある。
鼻炎	鼻の粘膜に炎症が起こり、鼻水や鼻づまりなどの症状が出る。
アレルギー性鼻炎	体内に異物が入ったときの反応であり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状がみられます。ダニやホコリなどが原因で症状が認められる「通年性」、スギやヒノキなどが原因で花粉の時期のみ症状が認められる「季節性」に分けられる。
副鼻腔炎	鼻に内部の副鼻腔と呼ばれる空洞の中で起こる炎症。膿のような鼻水が出て、鼻がつまることもある。
滲出性中耳炎	鼓膜の奥の内耳に浸出液がたまり、炎症を起こしている状態。

保健室からのお知らせ

夏休み中の保健室は基本的に閉室しています。ケガや体調不良などの緊急時は、学年の教員や顧問の先生の指示に従ってください。また、学校が関係する事故などにより病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請対象となります。夏休み明けに書類を保健室まで取りに来てください

7・8・9月クオレの開室日

7月 15日(土)、22日(土) 13時半まで、25日(火)、29日(土) 14時まで

8月 26日(土) 13時まで、28日(月)、30日(水)

9月 2日(土)、5日(火)、9日(土)

お気軽にご相談ください。