



ほけんだより



平成30年6月6日（水） 岐阜県立各務原高等学校 保健室 NO. 3

6月の保健目標 う歯と歯周疾患の予防と梅雨対策をしよう



健康診断6月予定



月 日	検査内容	検査会場	予定時間	対象者
6月8日（金）	眼科検診	保健室	13:20~ 14:40	事前調査による有所見者
6月18日（月）	運動器検診	男子：保健室 女子：会議室	13:20~ 15:00	問診票からの該当者
6月21日（木）	耳鼻科検診	会議室	13:20~ 14:30	事前調査による有所見者

眼科検診



結膜炎・アレルギー性結膜炎

アッカンベーしたときに眼球にくっついていて、ピンク色になっているところが結膜です。そこが炎症を起こして赤くなり、かゆみや痛みを伴うものが結膜炎です。花粉など、アレルゲンとなる物質が原因で結膜炎を起こすものがアレルギー性結膜炎です。

飛蚊症

目の前を小さな浮遊物が飛んでいるように見ているのが飛蚊症です。視線を変えたり、眼をこすったりしても一向に消えません。眼球の中の繊維質が、酸化して、壊れて、浮遊し、それが見えています。生理的飛蚊症と言われ、多くの場合が紫外線や目の疲れなどが原因です。ただ、大きな病気が隠れている場合もあります。



運動器検診

脊柱側弯症

猫背とは違い、背筋を伸ばして、背中を見ると背骨が湾曲しているものを脊柱側弯症と言います。背骨の中には、神経の束があるので、湾曲がひどいと、痛みがあります。そのためコルセットで矯正が必要な場合もあります。

耳鼻科検診

中耳炎

鼓膜の内側の「中耳」という部分に細菌が入り込み、炎症を起こしている状態です。耳の痛み、耳鳴り、発熱、耳の穴から分泌物が出るなどの症状があります。このほか、アレルギーが原因で起こる滲出性中耳炎もあり、治療しないと聴力低下につながります。



球技大会

6月26日(火)(雨天の場合は順延します)

夏の気候が予想されます。熱中症にならないよう、注意して楽しみましょう。体育祭のように、外の団席にずっと座っている、というわけではありませんので、日陰や体育館をうまく使いながら、暑さをしのいでください。(体育祭と同じで、教室には昼休み以外戻れません。)

①水分補給の準備

(500ml以上のスポーツドリンクを準備。お茶・水のみでは不十分)

②タオルの準備(保冷材や熱中症対策グッズの持参)

※クラスTシャツを着用の場合、汗を吸いにくい、発散しにくい素材の可能性もあります。タオルを持参し、汗を拭きながら、プレーしてください。タオルは帽子代わりにもなります。

③前日の十分な休養と「朝ご飯」

前日は早めに就寝して、朝ご飯には、水分と塩分を含むみそ汁やスープ、エネルギー源の炭水化物を食べてください。



健康診断のお知らせを配布しています

現在、内科検診、歯科検診、視力検査、聴力検査、胸部X線及び心電図検査の結果のお知らせが発行済みです。病院に行くよう指示されている人、視力・聴力検査結果のお知らせを受け取っている人は、疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。早めに、専門医での受診をお勧めします。

受診終了後は、医療機関で「健康診断結果のお知らせ」用紙の下段を記入してもらい、学校(保健室)に提出してください。定期的に通院している人は、そのことを保護者の方に記入してもらい、保健室に申し出てください。

歯科検診の結果・・・

5月18日に実施された歯科検診のお知らせ(治療勧告)をただいま作成中です。定期的に治療している、検診時に歯医者さんに言われたのですぐに歯医者に行った、という人は、保健室に直接申し出るか、お知らせの紙をもらってから申し出てください。(治療が継続している人は、歯科医さんに記入してもらってから提出してください。)