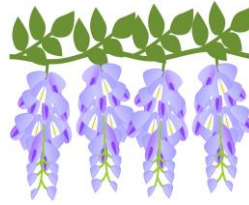


# ほけんだより



令和6年 5月

忠生中学校 保健室

新学期が始まって1カ月半が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

また、体育大会の練習も本格化してきましたが、生活リズムは整っていますか？これから気温もどんどん上がるため、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。熱中症にならないよう、いつもより飲み物を多めに持参し、こまめに水分補給をするように心がけましょう。

## 健康診断のお知らせ

5月	17日	心臓検診(1年生)	ジャージ登校 検診前は静かに過ごしましょう。
	24日	尿検査(2次1回目)	今年度まだ1回も尿検査を提出していない人は、 必ず提出してください。
	31日	尿検査(2次2回目)	
6月	6日	耳鼻科検診(2年生)	※1年生でまだ耳鼻科検診を受けていない人も6日に受けます。
	12日	眼科検診(全学年)	
	27日	耳鼻科検診(3年生)	※1・2年生でまだ内科検診を受けていない人も27日に受けます。

## 健康診断の結果から生活をふり返ろう

### 歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



健康診断が終わり、医療機関に受診してほしい人には、お知らせの用紙を配布しています。

受け取った人は、早めに医療機関に受診し、受診報告書を学校に提出してください。

(歯科検診は、結果に関係なく全員にお知らせの用紙を配布しています。記載事項をよく確認してください。)

「今は大したことはないし大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気などにつながってしまうこともあります。

## 健康診断、その後・・・？

### Aさんの場合

耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「耳垢栓塞」の診断、お知らせの用紙をもらいました。でも、耳に違和感がなかったので、病院に行きませんでした。しかし、夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



これは・・・

細菌感染を起こし耳が痛くなる「外耳炎」。溜まった耳垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除をすると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプールの前に受診しましょう。

### Bさんの場合

「(鼻の穴の周囲にある空洞に炎症が起こり、鼻水や鼻づまりの症状がある)副鼻腔炎の疑いあり」と診断。でも、「風邪が長引いているだけだ」と思い、病院には行きませんでした。しかし、症状はなかなか治まらず、次第に頭痛や倦怠感を覚えるようになりました。



これは・・・

鼻に膿がたまったりしてしまう「慢性副鼻腔炎」。ひどい場合は手術が必要です。「急性副鼻腔炎」であれば約70%が1～2週間で完治しますが、慢性になると病院での治療や薬の服用を3ヶ月以上は続ける必要があるため、早めに受診しましょう。



どちらも早く受診しなければ悪化しなかったケースです。今は違和感なくても、早めに受診しましょう。