

ほけんだより 5月号



平成29年5月10日(水)

久之浜中学校 保健室

満開だった桜もいつの間にか青々とした葉をつけるようになり、早くも新年度がスタートしてから一ヶ月が経ちました。四月当初では職員室で学年を言い間違える人が多く見られましたが、今はだいぶ減ってきました。だんだんと新学年に慣れてきたのですね。さて、今月は健康診断がたくさんあります。提出物は期限を守って出してくださいね。

今月の健康診断



内科検診(運動器検診)

5/11 全員



- ・聴診器を胸に当てるのは、心臓や肺の音を聴いて、異常がないかを調べているのです。
- ・下まぶたをめくるときは、色を見て貧血ではないか調べます。貧血の場合白っぽい色をしています。
- ・胸や背中をみるのは、胸の骨の形や背骨が曲がっていないかを調べています。
- ・運動器検診は、骨や筋肉に問題がないか、スポーツ障害がないかを調べています。



耳鼻科検診

5/18 1年生

耳と鼻とどの病気がないか調べます。



耳

耳垢栓塞…耳垢がたまって鼓膜が見えない
滲出性中耳炎…鼓膜の内側に水がたまっており、気付かないうちに進行する
慢性中耳炎…炎症を繰り返して鼓膜に穴があく。放置すると難聴にまる危険も



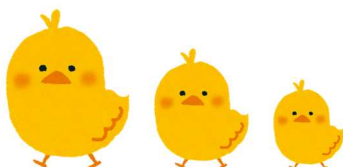
鼻

アレルギー性鼻炎…原因になる物質を吸うとくしゃみや鼻水が出る
副鼻腔炎…においが分からない、頭痛、痰が絡む咳などいろいろな症状のもとになる
慢性鼻炎…いつも鼻がグズグズしている
鼻中隔わん曲症…鼻の左右を仕切る壁が強く曲がっている



のど

アデノイド…鼻の奥にある咽頭扁桃が大きくなっている
扁桃肥大…のどの入り口の扁桃が肥大している
扁桃炎…扁桃が赤く腫れている。繰り返し高い熱を出すものになることも



今月は健康診断がたくさんあるので
保健だよりもいつもより盛りだくさんな内容だよ…

心電図検査

5/23 1年生と希望者

心臓には、一定のリズムで動かすための電気信号が送られています。機械を使ってこの電気を調べ、心臓がうまく動いているかどうかをみます。



① ベッドに横になります

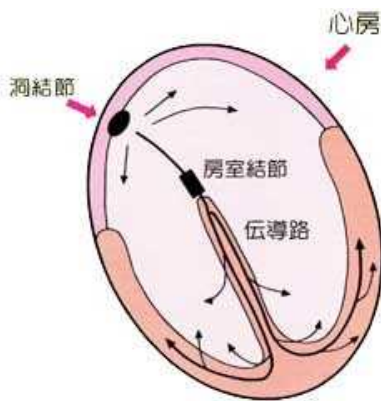


② 手首・足首・胸に器具をつけてもらいます



③ ダラ〜ンと力を抜いて動かない

不整脈ってなんだ??



心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉にかすかな電気が流れて興奮し、動く仕組みになっています。心臓でどう電気が伝わっていくかを示したのが左の絵です。心臓の上の方にある「洞結節」というところで電気がつくられ、電気の通り道（これを「伝導路」と呼びます）を通して、心臓全体に流れ、筋肉が収縮するようになっています。例えば、洞結節で電気が発生しない、または別の場所から電気が流れてしまうと、心臓が規則正しく興奮しなくなります。これが不整脈です。つまり、不整脈は心臓に流れる電気の異常や刺激が伝導路をうまく伝わらないことを意味します。

貧血検査

5/23 2年生と昨年度要精検者



貧血検査は、採血をして血液中の赤血球の数や赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量を調べます。赤血球は肺で受け取った酸素を全身の臓器や細胞に運ぶという重要な働きをしています。赤血球が減少すると体内の臓器や細胞が酸欠状態になるため、めまい・だるさ・頭痛などといった症状が現れます。これを貧血と言います。

成長期のみなさんは、体内で鉄の需要が高まるため鉄不足になりやすく、その結果、貧血になること（鉄欠乏性貧血）が多いといわれています。一般的にこの症状は出にくく、気づかぬうちに貧血になっていることがあるため、早めの発見が大事です。

うらもあるよ



ひっくり返してネ

歯科検診

5/25 全員

歯科検診では…

- ①虫歯や歯周病がないか
- ②顎の関節や噛み合わせ、歯並びに異常はないか
- ③歯の汚れはないか
- ④歯石はたまっていないか



をみています。歯科検診は午後にやるので、給食の後は必ず歯を磨いてくださいね。

歯医者さんが言っている暗号はどういう意味かな？

A～E	乳歯(生え替わる前の子どもの歯)の位置
1～8	永久歯(乳歯が抜けた後に生えてくる大人の歯)の位置
／(斜線)	虫歯になったことがない健康な歯
○(まる)	虫歯になったけれど治療した歯
×(ばつ)	抜いた方がいいかもしれない乳歯
CO(シーオー)	虫歯になりかけの歯
GO(ジーオー)	歯茎の軽い腫れ、出血
G(ジー)	歯肉炎、歯周炎
C(シー)	虫歯

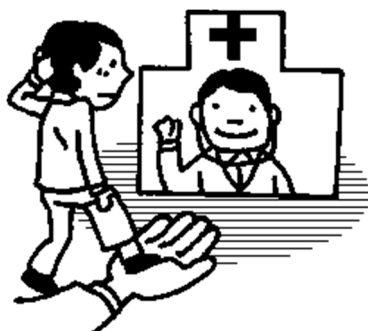
眼科検診

5/31 全員

目に光を当てて異常がないかを調べます。

検診で見つかる目の病気

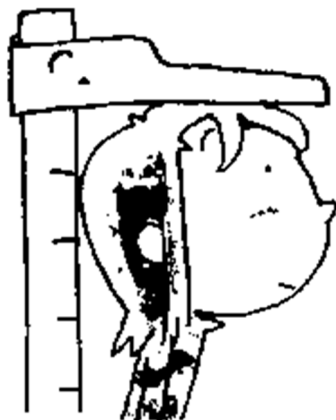
- 麦粒腫(ものもらい)…ブドウ球菌がおこす化膿性の炎症。まぶたが赤く腫れて痛む。
- 霰粒腫(目のできもの)…マイボーム腺がつまってかたまりになったもの。痛みはない。
- 眼瞼縁炎(まぶたの周りの炎症)…細菌感染、アレルギー、化粧などから起こる。かゆい。
- アレルギー性結膜炎…かゆみがひどい。白目が腫れる。
- 角膜炎…黒目に炎症が起きている状態。コンタクトの不衛生が原因でなりやすい。



健康診断はあくまでスクリーニング(選別)です。確定診断ではないので、何か異常があった場合はすぐに受診するようお願いします。

身長を伸ばしたい人は寝ましょう。

保健室に来るとついでに身長を測る光景がよくみられます。成長期のみなさんはつつい身長が伸びたか気になってしまいますよね。今日は身長に関するお話です。



「寝る子は育つ」という言葉を聞いたことがある人は多いはず。ただの迷信だと思っている人もいるかと思いますが、実は！睡眠と身長には深い関係があったのです！！

身長を伸ばす上では「成長ホルモン」というホルモンがとても重要です。このホルモンには成長作用と、タンパク質合成を促進する作用があり、体の成長、修復、疲労回復に重要なホルモンです。この成長ホルモンは、寝付いてから2時間位までの一番深い眠りの時に大量に分泌されますが、生活習慣が乱れ、睡眠が浅くなってしまうと分泌されにくくなってしまいます。成長ホルモンをしっかり分泌させるには深い、質の良い睡眠をとることが大事です。

中学生に必要な睡眠時間は9時間！

成長ホルモンが出るゴールデンタイムは23時～24時なので22時には布団に入るのがベスト！

朝起きたら太陽の光を浴びよう

人間が本来持っている体内時計は25時間です。これを24時間周期に戻すには太陽の光が必要です。朝起きたら日光を浴びる様にし、日中はしっかり体を動かし、夜は早めに寝床に就くというメリハリある生活をすると睡眠の質が高まり、成長ホルモンやメラトニンがしっかり分泌されますよ。

寝る直前に身体に刺激を与えない

寝る直前に食事をすると、食べたものが胃で消化されない状態で眠ることになり、眠りが浅くなってしまいます。また、寝る前にテレビや携帯電話の画面を見たり、ゲームやパソコンをすると、不必要な光の刺激を視神経に与え、メラトニン(眠くなるホルモン)の分泌を妨げてしまいます。布団に入ったら部屋を暗くして静かに身体を休めることが質のいい睡眠に繋がります。

寝る前のお風呂はぬるま湯で

温度が高いお風呂につかると、交感神経が働いて眠りにくくなってしまいます。ぬるま湯でじっくり身体を温めてください。



心は疲れていませんか



新しいクラス、新しい先生、新しい友達に囲まれて始まった、新しい学年。早くなれようと頑張っていた人も、まだちょっと不安な人も、そろそろ疲れが出るころかもしれませんね。今の自分を振り返ってみて、こんなことはありませんか？

- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・友達といるのが面倒
- ・よく眠れない
- ・下痢や便秘をよくする
- ・食欲がないまたは食べ過ぎる
- ・肩こり、頭痛、腹痛などがある

これは心が疲れすぎているサインかも。ゆっくり休んだり誰かに話してみることをおすすめします。友達にも家族にも話しにくい、そんな人は保健室へどうぞ。火曜日はカウンセラーの先生も来ていますので、気軽に来てみてくださいね。