

ほけんだより 4月

H30. 4. 16 指宿高校保健室発行

新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度初めて、行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートしていきたいと思ひます。

定期健康診断が始まっています！

4～5月にかけて、健康診断が実施されます。健康診断は、学校生活や学習活動が円滑に行われるようにするため、身体の成長やどこかに病気や異常がないかなどを調べるものです。

「自分の身体に関心を持ち、よく知る」いい機会ですので、積極的に受けてほしいと思ひます。結果は分かり次第お知らせしますので、精密検査の必要な人は、早めに専門医で受診してください。心も身体も大人への階段を上げる大切な時期です。自分の身体の状態を知って、健康維持に努めましょう。



- 学校医：大重 和典 先生（指宿浩然会病院）
 岩下 正美 先生（岩下眼科）
 竹元 隆洋 先生（竹元病院）
 歯科医：亀山 秀和 先生（いぶすき歯科）
 薬剤師：中川路 耕 先生（指宿薬剤師会薬局）

平成30年度 定期健康診断日程

結核検診	4月24日（火）	1年生	心臓検診	5月25日（金）	
内科検診	4月17日（火）	3年生	歯科検診	4月26日（木）	
	4月20日（金）	1年生		1年生・2-2, 2-3	
	4月24日（火）	2年生		5月10日（木）	
眼科検診	4月25日（水）	全学年		3年生・2-1	
尿検査	4月19日（木）	全学年	尿検査	5月10日（木）	再検査者
	4月20日（金）			（二次） 5月11日（金）	

++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
 健康について考える大切な時間です

健康診断

このような病気はないか調べています

眼科

- ▶ アレルギー性結膜炎…目のかゆみ、充血、目やになどのほか、まぶしさ、視力低下などの症状がある
- ▶ 眼瞼炎（がんけんえん）…目の周囲のただれ、かぶれ、かさつきが見られ、かゆみや痛みがある
- ▶ 内反症…さかまつげのこと。異物感があり、角膜が傷つくことがある
- ▶ 斜視…斜視では、片方の目は見たい方向を向いているのに、他の目はそれ以外を向いている

尿

- ▶ 腎臓の疾患…尿をつくったり血圧を調整する腎臓に異常があると、尿に血液やたんぱくが混ざることがある
- ▶ 糖尿病…血糖値が上昇する。倦怠感、やせ、喉の渇きなどの症状がでる。1型と2型があるが、2型は過食や運動不足、ストレスなど生活習慣が原因で起こる
- ▶ 尿路の感染症…尿が作られて排出されるまでにたどる、腎臓、尿管、膀胱、尿道に見られる感染症。膀胱炎、尿道炎などがある

歯科

- ▶ むし歯
- ▶ 歯周疾患…ブラッシングの不足で歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きた状態が「歯肉炎」。放置しさらに炎症が悪化すると、歯槽骨が破壊され歯が抜けやすくなる「歯周炎」になる
- ▶ 歯垢の付着…歯の表面に白色や黄白色のねばねばした歯垢が多量に残っている状態。むし歯や歯周疾患の原因になるので、しっかりブラッシングをしよう
- ▶ 顎関節症…口が大きく開かない、開けるときに顎の骨が鳴って痛いなどの症状がある
- ▶ 噛み合わせや歯並びの異常…咀嚼や発音が十分にできない場合がある

内科

- ▶ アトピー性皮膚炎…赤い湿疹、皮膚の発赤、かゆみを伴う
- ▶ 心臓の疾患…様々な原因で起こる心筋症や、ウイルス感染・細菌感染などで起こる心筋炎、心臓のリズムが乱れる不整脈などがある
- ▶ 鉄欠乏性貧血…血液中のヘモグロビンが通常よりも少なくなっていて、めまいや立ちくらみ、顔面蒼白、疲れやすいなどの症状がある
- ▶ 胸の骨の異常…胸の骨がへこんでいる漏斗胸や、前胸部が突出する鳩胸などがあると、胸の痛みや、疲れやすいなどの症状がある
- ▶ 気管支喘息…アレルギーを吸入することで気道に炎症がおこり、発作的な咳や呼吸困難がおこる。アレルギーになる物質は人により異なる

運動器

- ▶ 脊柱側弯症…脊柱がねじれを伴い横（側方）にわん曲している状態
- ▶ 腰椎分離（すべり症）…スポーツなどで腰椎にストレスが加わって生じる腰の骨の疲労骨折
- ▶ 野球肘…肘の骨や軟骨に発生する障害。成長期に野球などのスポーツで上肢を過度に使うと、肘関節やその周囲に障害が起こる場合がある

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅

＝独立行政法人日本スポーツセンター（災害共済給付制度）の手続きについて＝
 学校の管理下（授業中、休み時間、登下校中、部活動中、学校行事など）において、生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者に行う制度です。本校でも全員が加入し、一年間の掛け金1,510円を徴収しています。
 （総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。）
 本校での手続きは、保健室で行っていますので、けがをして病院で治療した場合は、保健室まで連絡して下さい。