

# ほけんたより 5月

和歌山市立貴志中学校 保健室 2024. 5. 1

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係に徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。しかしその一方緊張がとけたことで、心身に疲れが出る頃でもあります。今後は修学旅行や校外学習、中間テストとイベントがたくさん控えています。規則正しい生活で体調を整えて、毎日を元気に過ごしたいですね。

## ★5月の健康診断の日程★

- 13日〈月〉  
内科健診・結核検診・運動器検診（1年女子）
- 16日〈木〉  
歯科健診（3年）
- 20日〈月〉  
内科健診・結核検診・運動器検診（2年女子）
- 23日〈木〉  
歯科健診（1年）
- 28日〈火〉  
尿検査（1次）  
耳鼻科検診（1年）
- 29日〈水〉  
尿検査（1次予備日）
- 30日〈木〉  
内科健診（2年男子）

## ★みなさんへお願い★

内科健診の当日は、制服の下に夏の体操服の上を着用して登校してください。

お医者さんに喉を見てもらうため、口を開けるので、昼食後には歯磨きをしておいてください。

ご協力よろしく  
お願いします。



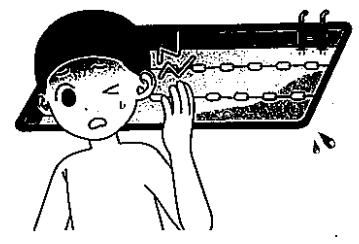
健診結果の「お知らせ」を受け取ったら、必ず家の人に見せて下さいね！  
そして、病院に行ったら、結果をしっかりと記入してもらって、学校まで報告して下さい。自分の身体の健康管理をきちんとしていきましょう！

# 健康診断、その後……？

健康診断が終わって、そろそろ結果が戻ってくる頃。中には治療勧告書をもらう人がいるかもしれませんが、「今は大したことない大丈夫」と思う人もいますが、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。

### 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、治療勧告書をもらいました。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。



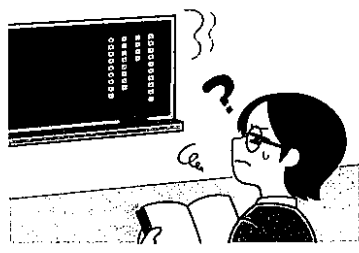
#### これは……

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

視力検査の結果、メガネの度が合っておらずC判定。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、成績が下がりました。



#### 度が合わない

メガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「眼精疲労」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものなので、たとえB判定でも眼科を受診しましょう。



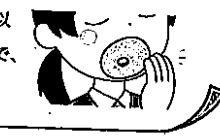
### Cさんの場合

「（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カ月以上は続ける必要があるため、早めに受診しましょう。



でも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。受診勧告書もらった時は早めを受診しましょう。  
また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善していきましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



健康診断については正確な検査、診察に支障のない範囲で体操服を着衣して生徒のプライバシーや心情に配慮して行っています。