

ほけんだより

4月

大阪府立大手前高等学校
平成 27 年 4 月 20 日 No.1



みなさんの新しい年度の始まりを祝福するように咲き誇っていた陽光が葉桜となり、中庭の藤が甘い香りを漂わせるころとなりました。

1年生のみなさんは少しずつ大手前高校の生活に慣れてきましたか？

2・3年生のみなさんも充実した高校生活を満喫できるよう、気持ちも新たにこの4月を迎えていることと思います。

保健室では今年もみなさんが元気にたのしく、充実した学校生活を送ることができるように、こころとからだの健康をサポートしていきます。

保健室は、1年生も2年生も3年生も、運動部の人も文化部の人も、男子も女子も、この学校で過ごす全ての人が利用する場です。怪我をした人、体調が悪い人、相談や悩み事のある人などいろいろな人が訪れます。普段は出会わない人と、挨拶を交わしたり、時には声をかけあったり、そんな機会がある場所でもあります。みんなが気持ちよく過ごせる場所であるように、利用するときには他の人のことも考えて、思いやりの気持ちを持って利用してください。

こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

「ほけんだより」は健康に毎日を過ごすためのヒントや季節に合った話題を紹介し、楽しく読みながらみなさんの健康を保持増進できるように作っていきますので、自宅に持ち帰っておうちの方にも読んでいただいでくださいね。



健康診断が始まります

学校における健康診断には「成長の状況を把握すること」「潜在する疾病を早期に発見し、適切な措置を講ずること」「生涯の健康のための教育」などの目的があります。

今週は検尿一次検査、内科検診、歯科検診、身体測定、視力検査、聴力検査（1・3年のみ）があります。欠席しないようにしてください。



平成 27 年度 定期健康診断の日程

4月 21 日（火） 検尿一次検査（全員）

4月 22 日（水） 検尿一次検査（予備日）

☆今回生理中の人は5月11日の二次検査の日提出してください。

4月 23 日（木） 健康診断（全員）

（内科・歯科・身体測定・視力検査・聴力検査）

☆1・2限終了後 HR に於いて説明、その後昼食、更衣をして一斉に始めます。

5月 11 日（月） 検尿二次検査（該当者のみ）

5月 29 日（金） 検尿二次検査（該当者のみ）

6月 1 日（月） 心臓二次検診（該当者のみ）

該当者には保健室から連絡があります

健康診断 始まるよ♪



いつもお世話になっております。大手前高校担当の先生の紹介

- ☆ 学校医・・・高折和男先生（高折医院）中央区船越町
- ☆ 学校歯科医・・・福田和彦先生（福田歯科）中央区釣鐘町
- ☆ 学校薬剤師・・・辻澤芳明先生（春陽堂薬局）中央区谷町

健康診断を始め、みなさんの健康を支え、学校の環境を検査するために毎月来られます。

来校されたときにはきちんと挨拶しましょう。

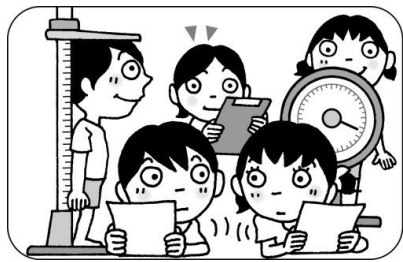
健康診断ってなんのためにするの？

検尿 … 4月21日(火)22日(水)実施です！

尿検査ってあんなちょっとの尿で何がわかるんだろう？と思っている人はいませんか。尿とは、腎臓が血液によって体中から運ばれてきた不用物を余分な水分と共に排泄してできたものです。尿の検査は、主に腎臓や尿路等の疾患を発見するのが目的です。身体のどこかに異常があると排泄されるべきものがされていなかったり、排泄してはいけないものが尿に混じってしまっていたりするので。ですから尿の中の蛋白・糖・潜血の有無を調べることによって腎臓病や糖尿病、膀胱炎などの尿路感染症や尿路結石などの可能性がないかを調べます。

今日の放課後に厚生委員が検査についての説明をしますので、しっかりと聞いて、明日は検査を忘れないようにしてください。毎年、尿を取っても持ってくるのを忘れる人がいます。検体を取ったら、すぐにかばんに入れてください。

身体計測 … 4月23日(木)実施です！



身長・体重・座高を計測し、成長期にあるみなさんの身体が順調に発育しているかどうかを確認します。身長は順調に伸びているか、太りすぎていないか、痩せすぎていないかのチェックも行います。一番気になる身長と体重ですが、人と比べてではなく、自分の成長曲線を見てください。順調に伸びていれば人と比べて背が低いとか高いは関係ありません。体重も増えた、減ったが気になる場所ですが、痩せすぎ、太りすぎの場合は保健室でもきちんと指導していきます。他の人の体重を気にし

て、検診票を覗き込んだり、訊ねたりしないでください。

視力検査 … 4月23日(木)実施です！

本校は眼鏡率、コンタクトレンズ使用率の高い学校です！黒板の字はきちんと見えていますか？

視力検査の結果、「C」「D」と言われた人は黒板の字が見えにくいではありませんか？眼科を受診して正確な視力を測り、眼鏡やコンタクトレンズの度数を合わせてもらいましょう。

最近、高校生に多い眼疾患にコンタクトレンズを正しく使えていないことが原因による感染症や、眼球(角膜)の傷があります。そのままにしておくと視力が低下するだけでなく、最悪の場合失明してしまう恐れがあります。必ず定期的に検査を受けてください。

尿検査で



おしっこに糖・蛋白・血液が混じっていないか調べます。もし混じっていたら、腎臓などに病気がないか、病院で詳しく調べてもらいます。朝一番のおしっこを取ってきてくださいね！

視力検査

A・B・C・Dって何のこと？



視力の目安です。

A : 1.0 以上 B : 0.9~0.7
C : 0.6~0.3 D : 0.3 未満

CやDは黒板の字が見えにくい状態なので、眼科の受診が必要です。正確な視力や、近視・遠視・乱視等の診断は眼科でもらいます。

内科検診 … 4月23日(木)実施です！

聴診器を使って胸の音を聞いて心臓や呼吸器の状態を調べますので、洋服のこすれる音がすると検診に支障をきたします。学校ではついたてを立てたりして、他の人から見えない工夫をしています。お医者さんの指示に従って、胸を大きく開けて、しっかりと胸の音が聞こえるようにしてください。また、視診により皮膚疾患の有無や栄養状態、脊柱・胸郭の疾患の有無などを調べます。気になる場所がある人はしっかりと診てもらいましょう。

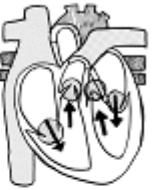
検診中は静粛にし、ほかの人の検診の邪魔にならないように注意してください。

また、前日はお風呂に入ってから体を清潔にしておきましょう。

内科検診で

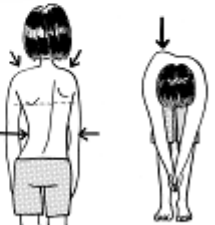
「心雑音」

心臓の中を血液が流れるときにおきる異常な音。主な原因の1つは血液が心臓の中の弁を通るときにおこる。もう1つは生まれつき心臓の形に異常がある場合。他にも健康な人でも聴かれる「無害性心雑音」もあり、「心雑音」といわれてもすぐに心配せず、専門医で検査を受けてください。



「脊柱側弯症」

脊柱が側方へ曲がり、ねじれも加わる病気。曲がりの角度が20°以上だと要注意。原因は不明が多く、中学生に多く発症する。女子の患者数が男子の5~7倍。予防法がなく、早期発見が重要です。



歯科検診で

「う歯(むし歯)」「歯肉炎」

「CO」→むし歯要注意
「C」→むし歯
「G」→歯肉の炎症



「歯垢」

口に残った食べカスに細菌が発生し、歯に付いている、歯の表面や歯と歯茎の間にたまっている白いものです。歯垢1gの中に1億以上の細菌が入っています。



「不正咬合」

上下の歯が適切にかみ合っていない状態。上あごと下あごの位置の問題や歯とあごのバランスの悪さの問題などさまざまです。

歯科検診 … 4月23日(木)実施です！

最近むし歯のある人は少なくなっていますが、むし歯を見つけるだけでなく、顎関節や咬合(かみ合わせ)に異常がないか、歯周病の有無など口腔内の状態すべてをチェックします。2・3年生の人は3月のほけんだよりで読んだと思いますが、歯周病になると歯を喪失するだけではなく、心臓血管系の病気のリスクが高くなります。

大手前高校では歯科医院のように横になり、頭側に歯科医が座って検診を行います。この方法だとライトがよく当たり口腔内が見やすいため、より正確な検診ができます。

1年生は初めての方法に戸惑うかもしれませんが、スムーズに検診を進められるよう協力してください。

検診後、受診が必要な人には個別に保健室から連絡をします。全ての健康診断の結果は7月の懇談時にお渡しします。それまでに結果が気になる人は直接保健室に聞きに来て下さい。

元気に毎日を過ごせるように健康診断で今の状態を確認し、

これからの健康管理に活かしましょう。