

きらり

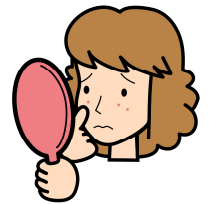


ほけんだより
尾張旭市立西中学校
平成26. 7. 1.

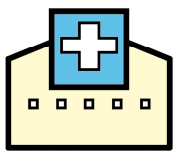
日差しが強く、本格的な夏になり、プールから気持ちよさそうに教室に戻る姿が見られるようになりました。運動部の方は、夏休み前の中総体の試合に向けて、力が入っていることと思います。生活リズムを考え、自分で自分を律する力をつけ、練習に励みましょう。

夏の病気を予防しよう。～皮膚病注意～

虫さされやアレルギー性皮膚炎などから、ばい菌が入り、皮膚状態のよくない人が保健室へ来るようになりました。肌の弱い人は、汗などをそのままにしておくとうるみの炎症を起こすことがあります。こまめに、水で洗い流すようにしましょう。汗をぬぐうのも、タオルで押すようにし、こすらないようにしましょう。また、石鹸やボディシャンプーなどは肌の油分を取る性質があるので、荒れている肌に使いすぎるのは禁物です。



北館 1 階渡りの保健掲示板には、皮膚に関する掲示物が貼ってあります。ぜひ、夏を快適に過ごすための参考にしてください。



再検査や治療は早めにしよう。～意識の問題～

健康診断の結果、再検査や治療が必要な人には、お知らせの用紙が渡っています。ありがたいことに、尾張旭市では中学生まで医療費が無料です。いろいろとやりたいことがあって病院に行く時間が見つけれない人もいますが、自分の体のことです。症状がなくても、早めに受診しましょう。特に尿検査の結果のお知らせをもらった人は、腎臓という大切な臓器に関わる事があります。病院で、もう一度尿検査をしてもらい、異常のないことを確かめましょう。

もしもの時に・・・知っておこう

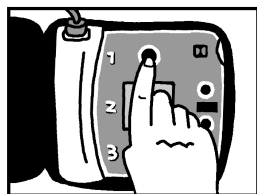
西中はどこにあるか
知っていますか？

覚えておこう AEDの使い方



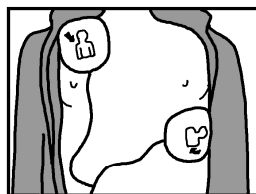
ハートに電気ショックのようなマークが目印
AEDの設置場所 交番・消防署・体育館や美術館など
多くの人が集まる場所・駅・高校など

● A E D は急に倒れた人などの心臓の働きを正常な状態に戻すための機械です。

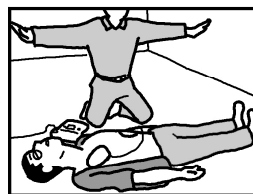


①電源を入れる

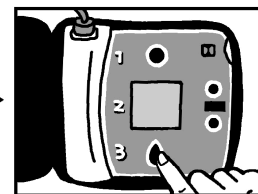
測定中や
電気ショックのときは、
患者にふれないように注意!



②パッドを貼る
(指示どおりの場所に)



③機械が心電図を
測定する



④「ショックが必要です」と
いわれたらボタンを押す

ショックボタンと電源ボタンを
まちがえないように!

AEDは万能ではありません。心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法を学んでおきましょう。

*西中のAEDは、職員玄関にあります。

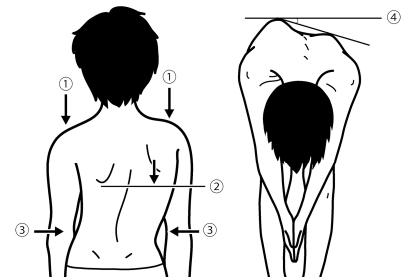
おうちの方へ

● 健康診断の結果や治療票を健康手帳で確認してください。

すでに、各種検査で精密検診が必要な人や、専門医の受診が必要な方にはお知らせをし、受診された方は、治療済み証を学校へ提出していただいているところです。学校では、その結果をチェックし、健康手帳の後ろページに貼付させていただいています。毎年、眼科で視力検査をされ、年々視力が低下している方もみえます。学校での検査結果が、きちんと届いているか確認するとともに、2年生以上の方は、治療済み証の年次経過もご覧ください。なお、後ろ裏ページに保護者の確認印を押印し、再度提出をしてください。

● 家でも脊柱そくわんのチェックを！！

健康診断の内科検診で、「脊柱そくわん」を指摘された方がみえました。思春期に「特発性脊柱そくわん」といって、原因不明で背骨が曲がっていく病気が起こることがあります。やせ形の人、女子、急に身長が伸びた人などに多いです。早く発見し、対処していくことが必要になります。内科検診は年に1度しかありません。たまにはお子さんの背中をチェックしてあげてください。①～④をチェックしましょう。おかしいと思われるときは、整形外科を受診してください。



- ① 肩の高さ
- ② 肩甲骨の高さ
- ③ 脇の位置
- ④ おじぎした時の肩甲骨の高さ

● 溶連菌感染症について

溶連菌感染症が名古屋方面で流行
さい子に多い病気ですが、中学生でも



っているというニュースがありました。小
かかります。のどが痛く、赤くなり、熱が
出ます。しっかり治さないと腎臓の病気を引き起こすことがあります。感染症ですから、うつりま
すが、尾張旭市では流行して感染者が多くなってくようならば出席停止としますが、そうでない
場合は通常欠席扱いとしています。西中では一人出ましたが、現在はいません。今年は流行年のよ
うです。お気をつけください。

● 免疫力「NK（ナチュラルキラー細胞）活性」のこと

私たちの体の自然免疫の代表でもあるNK細胞の活性（NK活性）は、食生活や生活習慣、スト
レスなど、いろいろなものに影響されています。また、季節の変化もあり、夏と冬に下がることが
わかっています。夏や冬に体調を崩しやすいのはこのせいかもしれません。また、免疫学的には、
生活習慣の改善がNK活性を上げる効果よりも、乱れがNK活性化を落とす効果のほうが強い
そうです。夏休みに生活が不規則にならないようにしたいものです。なお、精神的
なストレスは、もちろんNK活性を低下させますが、全くストレスが無い環境がよ
いわけではなく、適度なストレスの後に開放できる時間や充実感などを感じている
ときにNK活性が上がっていくそうです。リズムある生活をし、自分なりのスト
レス解消法を日頃から身につけていることが一番体にはよいようです。

