

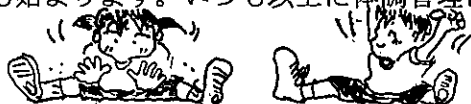
# ほけんだより

鶴城中学校  
保健室 No.3  
H28. 5. 9



校庭の木々も緑を増し、風も暖かくやわらかになってきました。自然のすべてが春から夏へと流れ出しています。新学期が始まって1ヶ月。新しい出会いや行事に、押し流されるように過ごした人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんで急に疲れを感じたり、昼間と朝夕の気温差が大きい体調を壊しやすいのもこの時期です。今週から体育大会の練習も始まります。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

## 体育大会の練習が始まります



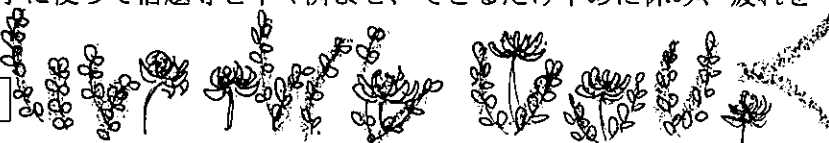
今週後半には結団式や全体練習が始まりますので、一気にみなさんの気持ちも体育大会に向けて高まってくることと思います。ただ、生活のリズムが整っていないと体調を崩すだけでなくけがも多くなるので、元気に体育大会に挑めるように、健康管理をしっかりしていきましょう。

### 1. 規則正しい生活を送り、心身の状態を安定させましょう。



けがは、ちょっとした不注意や油断が原因で起こることがあります。運動するときには、集中力を高めて真剣に取り組まないと、重大なけがを招きます。特に睡眠不足や朝食抜きがあると注意力の低下を招き、けがや体調不良を起こしやすくなります。帰宅後の時間を上手に使って宿題等を早く済ませ、できるだけ早めに休み、疲れを次の日に残さないようにしましょう。

### 2. 準備運動・整理運動をしっかりしましょう。



準備運動を行わずに、いきなり激しい運動をすると、筋肉や関節を痛めたり、心臓に負担がかかり事故につながりやすくなります。事故を防ぐためにも、準備運動を十分にしてください。

### 3. 水分を十分補給しましょう。

この時期は意外と急激に日差しが強くなるので、休憩時間の水分補給は十分にしてください。また、汗をかいて体操服も汚れると思いますので、汗をしっかり拭き、着替えをして体を清潔に保ちましょう。替えの体操服やタオルを準備しておいてください。



### 4. 手足の爪を切りましょう。

毎週月曜日、健康生活チェックでつめも調べていますが、つめが伸びている人がいます。体育大会の練習中に誤って周囲の人や自分を傷つけることにもなりますので、短く切っておきましょう。

### 5. 手洗いうがいをしっかりしよう。

手洗いうがいをしっかりして、病気の予防に努めましょう。

## 検尿の二次検査があります

5月11日(水)

対象者: 前回提出できなかった人、再検査の人

☆対象者には、明日(10日)再検査の通知と容器を渡しますので、忘れないように11日(水)の朝保健室に提出してください。検査センターから回収に来られるので、10時までには提出するようにお願いします。

## 相談してみませんか 5月10日(火) 13時30分~塚原カウンセラー来校

思春期は、心も体も大きく変化する時期で、気持ちが揺れ動くことが多く、自分ではうまくコントロールすることができないこともあるのではないのでしょうか? 勉強や進路、受験、友達や異性との関係など誰でも思い悩むことがあると思います。そんなとき、一人で抱え込まず誰かに相談すると、解決の糸口が見えてきたり、気持ちが楽になったりすることがあります。本年度は、山鹿市教育委員会拠点のカウンセラーの塚原先生が、月1回(午後1時30分~4時30分)本校に来てくださることになりました。

1回だけの面談だけでなく、継続した面談などその人の状況に合わせた対応をしていただけます。また、保護者の方の相談も受けられます。相談は秘密が守られますので、安心してご相談ください。

# 内科検診・結核検診があります！

5月11日(水) 14:00~ 1年生 ☆実施順序:男子→女子

6月1日(水) 14:00~ 2~3年生 ☆実施順序:2年(男子・女子)→3年(女子・男子)

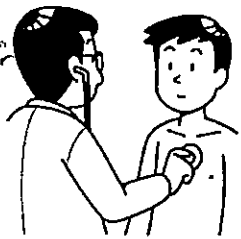
☆場所:保健室 ☆服装:夏の体育服(昼休み、必ず着替えておく)



**内科検診とは** 身体に具合が悪いところはないか調べます。

病気の中には最初はほとんど症状がなくて少しずつ進行するものがあります。内科検診では学校医の横手先生の診察を受けて、自分では気づきにくい病気にかかっているかを診てもらいます。聴診器で胸の音を聴いたり、背骨や運動器、皮膚の状態をみるなどして、体全体の健康の様子をみます。

## 心臓・肺



聴診器を胸や背中に当てて、心臓や肺の音に異常がないかどうかを調べます。

## 貧血



まぶたの内側の色を見て、貧血の大まかな判断をします。貧血の主な原因は、鉄分の不足です。肉類、レバー、卵、のり、ほうれん草、凍り豆腐などを食べましょう。

## 背骨や肋骨

姿勢は正しいか、背骨は曲がっていないか背骨の形や肋骨に異常はないかどうかを調べます。背骨が曲がってしまう脊柱側弯症は思春期におこりやすく、また自覚症状がほとんどありません。早めの発見が大切です。



背骨の検査は、最初背を向けて立ち、その後、手のひらを合わせて前屈します。

## 栄養・皮膚



体の皮膚を触ったり、軽く皮膚をつかむのは、栄養状態を調べています。皮下脂肪の付き方や、筋肉の発達、脂肪の付き方などから、栄養状態や成長具合を判断します。また皮膚の病気がないのかも、調べます。アトピー性皮膚炎などの人も、日常ちょっとしたことに気をつければ、ずいぶん症状がやわらぎます。



## 運動器検診とは

最近、過剰な運動あるいは運動不足等を起因とする運動器(肩、ひじ、ひざなど四肢)の痛みや疾病が、子どもたちの健康課題の1つになっており、健やかな成長を図るために本年度より内科検診で実施することになりました。山鹿市では、運動器問診票により実態把握を行い、四肢の痛みがあり、かつ、医療機関を受診していない子どもたちを対象として、学校健康診断時における運動器検診を実施します。

## 結核検診とは

結核という病気について調べます。「結核菌」という細菌によっておこる感染症で、はじめはカゼに似た症状がみられます。2週間以上咳が続くときは、できるだけ病院で診察を受けて下さい。問診票をもとに学校医の横手先生が診察されます。



### ★受ける前の諸注意

- ①検診前日は入浴し、からだや衣服は清潔にしておく。
- ②保健室前のドアからまいづる教室前の廊下にかけて出席番号順に静かに待つ。
- ③検査が済んだ人は速やかに教室に帰る。
- ④学校医の横手先生へ挨拶をきちんとする。

☆聴診器で体の中の小さな音を聴いています。静かに順番を待ちましょう！

