



猛暑日が続いています。2学期がスタートしてから2週間間に162名(1年39名 2年60名 3年63名)の人が保健室を利用しました。症状としては熱中症、冷房による腹痛や睡眠不足が原因と思われる頭痛、環境の変化から生じる胃痛、重い月経痛が多いように感じました。保健室では鎮痛剤等の内服薬を与えることはできません。頭痛や月経痛の症状の重い方は携帯するようにしてください。その他、捻挫等の来室者も多く、体育や部活動など学校の管理下で怪我をした場合は、申請を行うと医療費の一部が給付されるので担任の先生に声をかけてください。

夏の疲れが出るこの時期、日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ皆さん9月を元気に過ごしましょう。

延期されていた健康診断が始まります

- 内科検診 (長島 徹先生)
9月18日(金) 13時30分より
対象:2年1・3・4・5組 服装:体操着着用
※1年生に関しては予定が決まり次第連絡します。

- 歯科検診 (中村均志先生)

	13時	13時45分	14時20分	15時
9月9日(水)	3-3	1-1	1-3	
9月29日(火)	3-1	3-2	2-1	2-2
10月20日(火)	2-4	2-5	3-4	2-3
10月28日(水)	1-4	1-5	3-5	1-2

- 耳鼻科健診 (齋藤裕夫先生)

	13:00~	13:50~
10月2日(金)	2年1組 2組 3年1組	3年2組 3組
5日(月)	3年4組 5組 2年4組	1年1組 2組 3組
19日(月)	1年4組 5組 2年5組	2年3組

- 眼科検診 (西村 彩子先生)
10月30日(金) 対象:全クラス

結果が出たら、早めに受診!!

健康診断では、検診・検査が済んだ項目から順次、その結果をお知らせしていきます。「受診勧告書」をもらった人は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校で実施している健康診断は“スクリーニング”といって、病気・異常の『疑い』があるケースを見つけ出すものです。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、とくに異常や病気がないと診断されることもありますので、覚えておいてくださいね。

また、異常や病気の有無にかかわらず、受診結果がわかり次第、必ず学校に報告することもお忘れなく。



● 色覚検査について

1年生を対象に「色覚検査」の申込書を配布しました。希望者は必要事項を記入の上、担任の先生へ提出してください。2・3年生で検査を希望する場合は保健室まで申し出てください。

2学期のスクールカウンセラー来校日について

2学期も生徒の皆さんが安心して楽しく学校生活を送ることができるようサポートして行きたいと考えています。本校には毎月2名のスクールカウンセラーが来校しています。

新学期が始まり心の不調を感じている人はいませんか？

友達のこと 家族のこと 勉強のこと、、、等

「相談してみたい」と思う人は、担任の先生や部活動の先生、保健室などに申し出てください。

山崎先生 ~ 9月14日 9月28日 10月5日 19日 26日 11月2日
11月16日 12月7日 12月14日 月曜日に来校します

藤田先生 ~ 10月6日(火) 28日(水) 11月19日(木) 12月15日(火)

今回のテーマ 「日本人の死因の第1位 がんの現状について」

Q1 生涯のうちに「がん」にかかる日本人は何人に一人の割合でしょう？
A100人 B5人 C2人

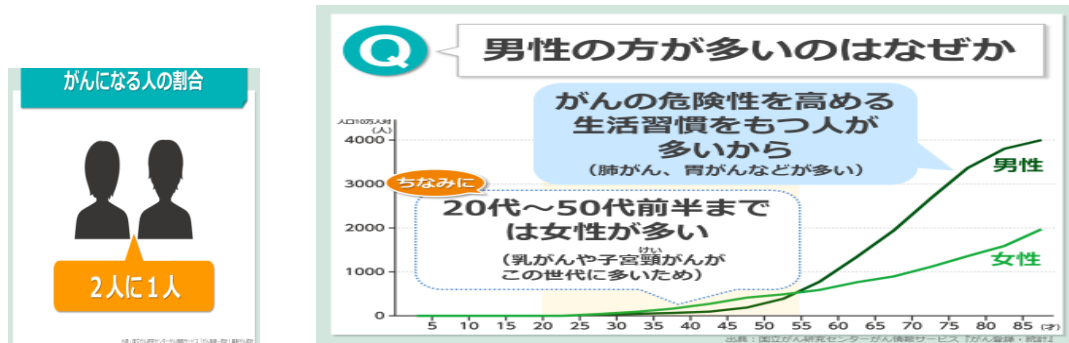
Q2「がん」がなおる確率はどれくらいでしょう？
A60% B20% C40%
こたえは裏面にあります

Q3「がん」の原因は？
A生活習慣 B遺伝
C細菌・ウイルス
D不明

クイズの答え

Q1 C 2人1人

がんにかかる現状を数字に表してみると 男性は3人に2人 女性は2人1人に近い割合となっています。この差は、生活習慣の男女差で喫煙率、過度の飲酒の差によるところが大きいと言われています。



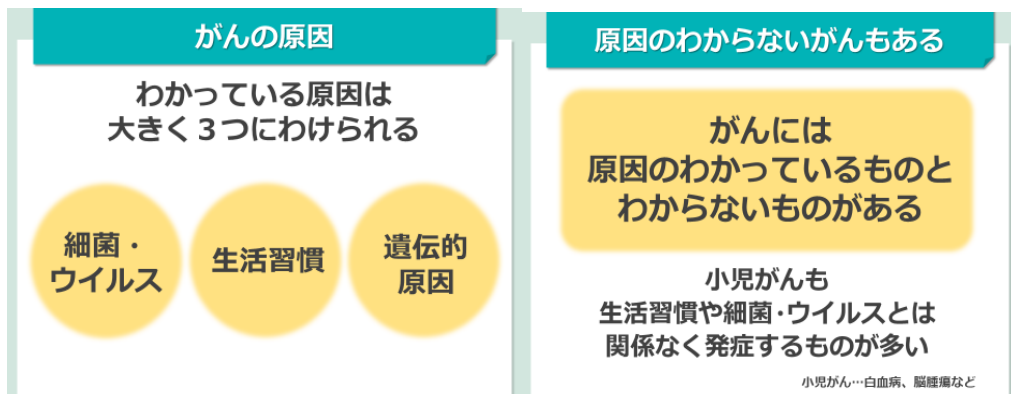
Q2 A 60%

医学の進歩により、がんの6割近く、早期発見なら、約9割が治ると言われています。早期がんは、自覚症状がありません。治る確率が高い早期の状態でがんを発見するためには、症状がなくても定期的ながん検診を受ける必要があります。がんは進行すればするほど、治る確率が低下するので検診などによる「早期発見」が重要です。

Q3 ABCD 全て正解です

がんの原因がわかれば発症のリスクを下げ、がんの予防ができるはず。特に生活習慣は、食事のバランスや運動、睡眠が重要となり、がんになる危険性を減らすことができます。

今、自分にできる生活習慣とは何か？ 来月の保健日よりで……。





今日9月9日は救急の日

けがをした時や、誰かが倒れている時にみなさんはどうしていますか。けがをした時など、初めに正しい対応をすることによって、その後の治り方は変わります。また、救急時の対応は、自分のためだけでなく家族や友だちのためにも覚えておくと◎！！

今月は、応急処置の基本である「RICE」についてご紹介します。



RICE処置

「痛い・おかしい」と思ったらすぐに安静にしましょう。細胞は負傷するとすぐ回復過程に入ります。十分患部に血液が届くと治りも早いです。



R (Rest: 患部の安静)



I (Icing: 冷却)

冷やすことで痛みを減少させることができ、血管が収縮することにより腫れや炎症を軽減します。

伸縮包帯などを使って、患部を心臓の方向に巻き上げていきましょう。神経や血管を圧迫しすぎないようにしましょう。



C (Compression: 圧迫)



E (Elevation: 挙上)

心臓よりも高くし重力を利用して炎症や痛みを和らげることができます。

※RICE はあくまでも応急手当です。痛みや腫れが続く場合には病院へ行きましょう。

迷ったときは#7111

#7111(とちぎ救急医療電話相談)とは、急な病気やけがをした際に、「救急車を呼ぶか」「いますぐ病院に行った方が良いか」など、判断に迷った場合に、相談員から電話でアドバイスを受けることができる救急相談サービスです。

15歳以上が対象で、平日は18時～22時(休日は16時～22時)に利用することができます。1つでも多くの命を救うために、迷った時には相談してくださいね。

※15歳未満の場合は、#8000(とちぎ子ども救急電話相談)を利用することが

