

保健通信

栃木県立宇都宮清陵高校

健康部

5月



☆5・6月の健康診断日程☆

5月 1日(火) 腎臓検診 ※未提出者は必ず提出してください

5月10日(木) 眼科検診

5月14日(月) 腎臓検診 ※最終です。未提出者は必ず提出してください

5月16日(水) 内科検診(2・3学年)

5月30日(水) 内科検診(1学年)

6月 6日(水) 歯科健診 ※歯みがきは忘れずに!

6月14日(木) 耳鼻科検診 ※髪を束ね、耳を出しておきましょう

球技大会に向けて

球技大会で、保健室に来る生徒の訴えベスト3

*突き指や捻挫等の外傷

*筋けいれん(こむら返り)

*熱中症



これらを予防するために今のうちから以下のことを習慣化しておきましょう。

①入念な準備運動!

②こまめな水分補給!

③毎日の適度な運動!

④規則正しい生活習慣!

足をつってしまったときの対処法

ふくらはぎをつってしまった時、激痛で思わずつま先を伸ばしがちになりますが、対処法としてはその逆です。

つま先を膝の方へ近づけ、ふくらはぎの筋肉を伸ばしてあげることで痛みが和らぎます。

予防法は以下のとおりです。

①適度な水分・塩分補給

②準備運動をしっかりと

③過度の緊張は避ける



色覚検査について

健康診断の項目に色覚検査はありませんが、希望する人は保健室で検査をすることができます。

◆色覚検査とは

色の見え方を調べる検査です。

◆色覚異常とは

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。

◆知っていたほうが良いのか?

人にはそれぞれ得意なこと、不得意なことがあります。色覚異常も色の見え方に得意なところがあるということです。

自分の間違いやすい色を知ることで、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限があるものもあるので、事前に調べておくことができます。



麻しん(はしか)が流行しています

麻しんは、インフルエンザの10倍と言われるほど感染力のとても強い疾患です。WHOは世界からの麻しん排除を目指しており、日本は2015年3月に麻しん排除が認定されました。しかし、3月に海外の観光客が沖縄で発症したのをきっかけに、国内で麻しんが流行しています。

◆感染経路

空気感染・飛沫感染・接触感染。

マスクをしていたとしても感染を防げません。発熱前日から感染力があります。

◆症状

『カタル期』目が充血し、涙や目やにが多くなる。咳、鼻水などの症状

と発熱がみられ、口内の頬の内側にコプリック斑という特徴的な白い斑点がみられる。

『発疹期』熱が一旦下がりがけ、再び高熱が出てきた時に赤い発疹が出てくる。発疹が消えたあとに褐色の色素沈着がみられるのが特徴である。発熱は発疹が出たあと3~4日持続し、通常7~9日の経過で回復するが、脳炎や肺炎などの合併症で重症化する場合もある。

◆治療

一般的には有効な治療薬はなく、対症療法が行われる。

◆予防法

ワクチン接種が有効。予防接種が済んでいない生徒は、早めに受けておきましょう。