

保健だより

5月号

令和元年5月15日

広島市立広島工業高等学校（全日制）

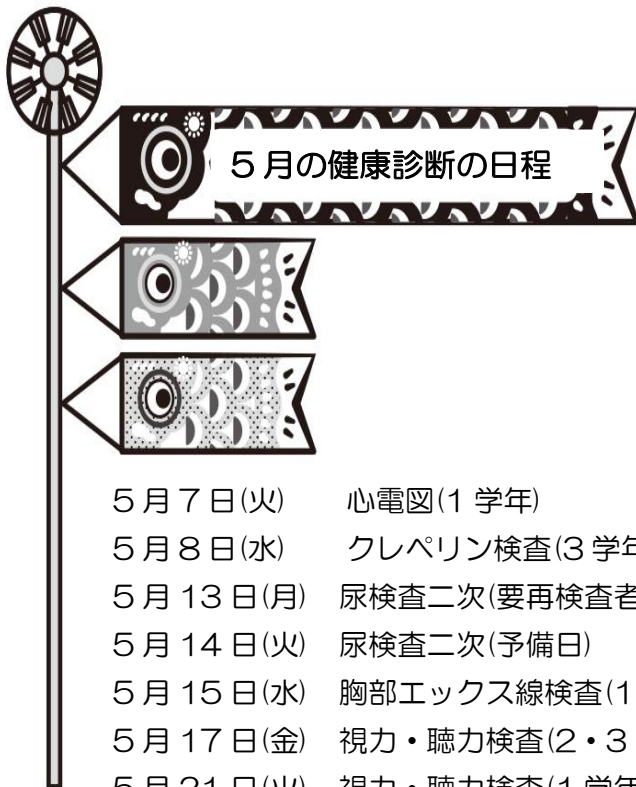
保健室

新学期がスタートして、1ヶ月が経ちましたね。5月1日から元号が「令和」となりました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか。5月は1年のうちで過ごしやすい時期ですが、1日の気温の変化が激しく、体調を崩す人もいます。また、連休明けで新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなと感じたら、早めに休養、リフレッシュしましょう。



☆健康診断について☆

学校での健康診断は、「発育・発達のチェック」「病気・異常の早期発見」などを目的としています。検診後に配付する検診結果のお知らせについては、必ず確認して早めに医療機関を受診するようにしましょう。



- 5月7日(火) 心電図(1学年)
- 5月8日(水) クレペリン検査(3学年)
- 5月13日(月) 尿検査二次(要再検査者、未提出者)
- 5月14日(火) 尿検査二次(予備日)
- 5月15日(水) 胸部エックス線検査(1学年全員)
- 5月17日(金) 視力・聴力検査(2・3学年)
- 5月21日(火) 視力・聴力検査(1学年)
- 5月23日(木) 眼科・耳鼻科・歯科検診

<お知らせ>

- 受診が必要な場合、通知を持って受診し、病院で「受診報告書」に結果を記載してもらってください。
- 「受診報告書」は、期日までに担任の先生へ提出してください(検診によって、期日が異なります)。
- 検診結果は、1学期中に健康診断結果一覧として配付予定です。
- 5月23日の眼科・耳鼻科・歯科検診の日に欠席して受けられなかった場合は、各自で学校医・学校歯科医のところへ行って受けてもらうことになります。できるだけ欠席しないようにしましょう。

健康診断でもマナーを大切にしましょう

5月23日(木)は眼科・耳鼻科・歯科検診です。自分の健康は自分で守るもの。そのため、しっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。もし、気になることや悩みなどがあたら、医師に質問しましょう。

受けるときのマナーを考えましょう。特に歯科検診。昼食で食べたものが歯につまったままの状態だったらどうでしょうか。

必ず、歯みがき、少なくともうがいをし、診てもらっても恥ずかしくない状態で、検診に臨んでください。



☆起立性調節障害について☆

以下の症状がある人はいませんか。

- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる
- 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- 少し動くと動悸あるいは息切れがする
- 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い

起立性調節障害という疾患の可能性もあります。思春期にみられる疾患です。上記の症状に該当する人は、一度保健室へ相談しに来てください。受診が必要かどうか聞き取りをします。受診が必要と思われた場合は、学校医やかかりつけの医療機関を受診し、正しい診断の確定が大切です。治療としては薬物療法などもあります。



対処の方法を身につけよう！

起立するときはゆっくり立ち、長時間の起立はできるだけ避ける



急に立たずにゆっくり立ち上がり、うつむきながら起立して最後に頭を上げるようにしましょう。長時間同じ姿勢で起立していると下半身に血液がたまり、頭の血流が不足がちになります。どうしても立っている必要があるときは、足を動かしたり、クロスさせたりしましょう。

☆鼻血の応急処置知っていますか？☆

保健室へ鼻血が出て来室する生徒が増えています。鼻血の時の応急処置を是非知っておきましょう。鼻血は鼻の入り口の静脈が傷ついて出血することがほとんどです。できるだけ早く止めるために、以下の点に注意して対処しましょう。

- 鼻血が出たら鼻の付け根を5～10分程度強く抑えましょう。
- 血を飲み込むと吐き気を催すことがあるので、下を向いて飲み込まないようにしましょう。
- ティッシュなどを鼻につめるとかえって静脈を傷つけてしまいます。出てきた血を吸い取るように外からティッシュを当てましょう。



担任の先生方へお願い

保健だより（5月号）の配付をお願いします。

先月に引き続き、保健だよりを保健指導に活用したいと考えています。

お忙しいとは思いますが、配付時に少しでも時間をいただき、生徒へ次のことを伝達していただけるとありがたいです。

○5月23日は、眼科・耳鼻科・歯科検診があります。

受けるときのマナーを考えましょう。特に歯科検診は、歯みがき・うがいをして診てもらっても恥ずかしくない状態で検診に臨んでください。

○起立性調節障害について

対処方法を身につけましょう。起立するときはゆっくり立ち、長時間の起立はできるだけ避けましょう。立っている必要がある時は、足を動かしたり、クロスさせたりしましょう。

○鼻血の応急処置について

- ・鼻血が出たら鼻の付け根 5~10 分程度強く押さえましょう。
- ・血を飲み込むと吐き気を催すことがあるので、下を向いて飲み込まないようにしましょう。
- ・ティッシュなどを鼻に詰めるとかえって静脈を傷つけてしまいます。出てきた血を吸い取るように外からティッシュを当てましょう。