



平成30年5月17日
新宿区立西新宿中学校
保健室

今月の保健目標

心身の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、病気の予防に努める。

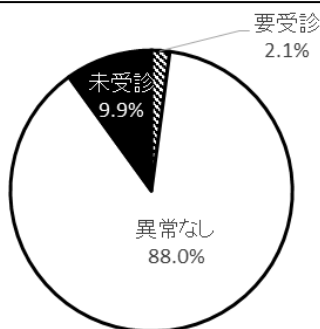
新緑がまぶしい、さわやかな季節になってきました。新学期が始まって1ヶ月が経ちましたね。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころでしょうか。その一方で、**ゴールデンウィークを過ぎた頃から心身に疲れを感じ、頭痛や体のだるさなどの様々な症状が出てくる**場合があります。そのような時は、**心と体が「休憩が必要」**と教えてくれているサインです。無理をせず体調を整えましょう。



定期健康診断 結果の速報

皆さんには、西新宿中学校での3年間で「**自分から進んで心と体の健康を保つこと、より健康になろうと努力すること**」を身につけてほしいと考えています。さて、今年度の健康診断の結果はどうでしたか？まだ終わっていない項目もありますので、現時点での結果速報をお知らせします。また、自分の体や健康への関心を高めてもらうために、**検診をして下さった学校医の先生方からコメント**をいただきましたので読んでみてください。治療や検査が必要な人は、早めに受診をしてくださいね。

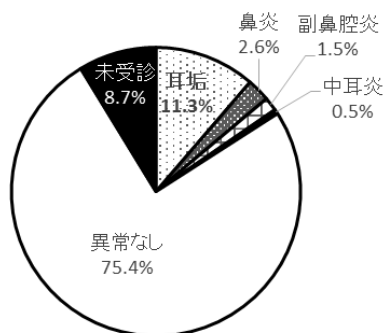
眼科検診



学校医 眼科 赤座 英理子 医師より

「本年は、スギ、ヒノキの花粉の量が多かったのですが、4月19日の眼科検診時には全体的にアレルギー性結膜炎の方は少なくなっておりました。感染性結膜炎もありませんでした。最近、PCやスマホの使用によるVDT症候群(目の疲れ、肩こり、頭痛、いろいろ etc)の発症年齢が低下しておりますので、目の疲れや見えづらさを感じたら、早めの眼科受診をお勧めします。」

耳鼻科検診



学校医 耳鼻科 毛利 博久 医師

「耳垢(みみあか)が多いと、聞き取りに影響することがあり、授業にも支障が出てことがあります。取りにくい場合は、耳鼻咽喉科医院で取りますので、受診しましょう。」

※耳垢があると、奥にある鼓膜が見えない状態のことです。耳垢をとってもらい、しっかりと検査をしてもらってください。

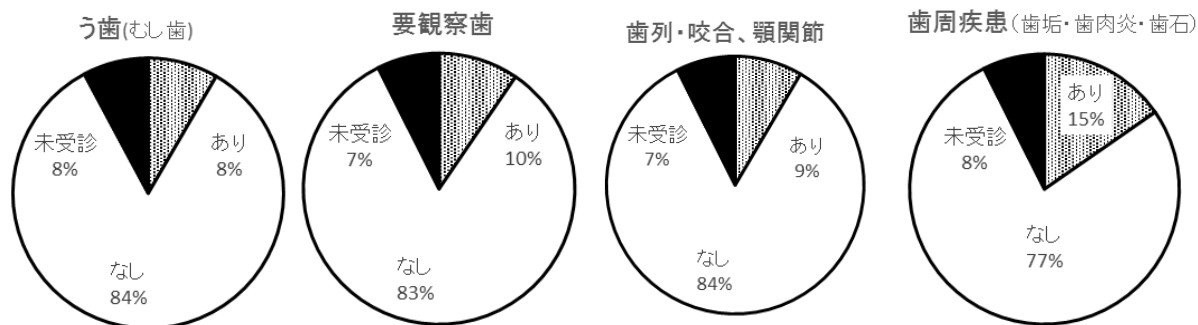
内科検診

学校医 内科 桑原 美佐子 医師

「検診では、特記事項はありませんでした。現在、ニュースでも話題になっていますが、麻しんが流行っています。感染力が非常に強いので、手洗いうがいだけでは予防としては不十分です。1歳ごろに1回目の予防接種を行います。その後、2回目の予防接種を受けていない人がいるかもしれません。母子手帳を確認して、かかりつけ医と相談して受けるようにしてください。」

※健康診断を受けたときに、小児生活習慣病健診を受診したほうが良い生徒がいました。体重の数値だけではわからないこともありますので、気になる人は夏休みに行われる健診を受けるようにしましょう。詳細は7月頃にお知らせします。

※内科検診の性質上、結果の速報は行いません。



学校歯科医 永井 良和 医師

「歯肉の状態GO軽度の歯肉炎の生徒が う歯(むし歯)よりも多い傾向にあると思います。歯ブラシは柔らかいものを使い毛先を歯肉に当てましょう。歯ブラシ圧も軽くします。」

※要観察歯は、ていねいなブラッシングで健康な歯に戻ります。また、磨き残しである「歯垢」があると言われた人も多くみられました。歯みがきは、歯肉炎などの歯周病予防にもなりますので、朝夜の歯みがき習慣を見直しましょう。

心の声に耳を傾けて…

心と体は、双子のように仲良しで、お互いのことをよく知っています。でも、心と体の性格はちょっと違ってきます。心は頑張り屋さんで、ちょっと意地っ張り。体は正直者で、嘘をつくのが苦手です。なので、心が無理をしておさえている気持ちを、体が正直に「つらい」「いやだなあ」と表現することがあります。例えば、夜なかなか眠れない時、体が「不安だなあ」と言っているのかもしれませんが。頭がボーッとしてしまうとき、体が「エネルギー切れです」と言っているのかもしれませんが。

「体の声」と「心の声」をよくきいて、今自分がどんな状態なのかを知ることは、とても大切なことです。下のように気になることがあったら、気軽に保健室に来てくださいね。



疲れを感じたう…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分に合った気分転換の方法を見つけよう



頭が痛い



やる気が出ない



食欲がない



集中できない



肩がこる

運動会練習がスタート

いよいよ、6月2日の運動会に向けての練習が本格的に始まります。日々の生活や運動会練習での不注意によるけがに気をつけ、万全の体調で練習と本番に参加できるようにしましょう。特に、体が暑さに慣れていない5月、6月の間は、運動中の熱中症に要注意です！「**十分な睡眠**」「**3食きちんと食べる**」「**こまめに水分をとる**」「**休憩をとる**」「**服装に気をつける**」ことが大切です。熱中症はすぐに症状が悪化します。体調が悪くなったら無理をせず、早めに涼しいところで休むなどしましょう。

また、**炎天下の中で活動をした翌日以降に体調を崩す**こともありますので、長時間活動をした日や、特に疲れた日はたっぷりと休養を取ってください。



タバコも煙もNOと言おう！



世界禁煙デーとは、たばこ健康の問題について関心と理解を深める日とされています。

今年の厚生労働省の世界禁煙デーのテーマは
「2020 年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

今年のWHOのテーマは

「Tobacco Breaks Hearts

— Choose health, not tobacco」です。

寿命を縮めます

たばこを吸う人は吸わない人に比べて…

- ◆寿命は約10年短く
- ◆がんにかかるリスクが約1.6倍に
- ◆心臓や脳などの病気にかかるリスクが約1.7倍に

受動喫煙に注意

周囲の人のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。

- ◆タール、ニコチン、一酸化炭素などの「3大有害物質」が、吸っている人よりも最大で4.7倍吸うことになる
- ◆自分で吸っていなくても、健康に与える影響は大きい



未成年のうちから 吸い始めると影響が大きい

発達途中の心身に影響があります。

- ◆大人よりも習慣になりやすくやめられなくなる
- ◆スタミナや運動能力が低下
- ◆思考力や集中力の低下



赤ちゃんも 苦しんでいる

妊婦がたばこを吸うと…

- ◆低体重児出産
- ◆流産・早産・死産・新生児死亡などのリスクが高くなる

生まれてすぐの赤ちゃんの近くで吸うと…

- ◆乳幼児突然死症候群のリスクが高くなる



非燃焼・加熱式電子タバコも影響があります！

最近、「煙やにおいが少ない」「おしゃれに見える」ということで、非燃焼・加熱式タバコ（電気）を使用する大人が増えているようですが、体への影響やその情報の真実はどうなのでしょう。実は、「安全性に関しては、まだわかっていないことが多い」といわれています。ですが、先日、社団法人日本禁煙学会の緊急警告では、以下のような提言がなされました。「**加熱式電子タバコは普通のタバコと同様に危険です。受動喫煙で危害を与えることも同様で、認めるわけにはいきません。**」また、アメリカ医師会雑誌にスイスの学者が公開した、ある加熱式電子タバコの内容物は、ほぼ普通のタバコと同様の結果が出ています。

たばこ会社はタバコのパッケージデザインを工夫したり、新商品を開発したりして、若者にとって魅力的なものになるような工夫をしています。一時の誘惑に負けず、一生物の健康を大切にしてください。



感染症情報 引き続き、麻しんに注意

先日、町田市で罹患者が出たという報道がありました。感染した場合、免疫がない人は90%が発症すると言われています。一番の予防にはワクチンの接種が有効といわれていますので、母子手帳等で確認の上、ワクチンの在庫の確認とともに、かかりつけ医と相談し受けてください。特に、夏休み中の旅行を考えている人は、計画的に受けるようにしましょう。

保健行事予定

5月17日(木)	身体計測・スポーツテスト	5,6校時	丸首・短パン、汗拭きタオル、眼鏡(必要な人)
18日(金)	心臓検診(欠席者検診)	14:30~15:30	場所:教育センター
31日(水)	世界禁煙デー	6月の朝読書の時間に保健委員が各クラスで世界禁煙デーの取り組みを行います。日程は改めてお知らせします。	
6月2日(土)	運動会		

保護者の皆様へ

年度当初の問診票や調査用紙への記入に協力していただき、ありがとうございました。各検診後、治療や受診の必要があるお子様には、順次お知らせ用紙を渡しています。治療等の指示がある場合は速やかに受診をしてください。受診の際、医師にお知らせ用紙の下段を記入していただき、お子様を通じて学校への提出をお願いします。また、身体計測の結果や、各検診結果をまとめた「健康診断の結果一覧」は、後日お子様を通じてお渡しいたします。