

ほけんだより 5月

石巻支援学校
保健室
H28.5.2

爽やかな風の吹く季節になりました。晴れ渡った空に悠々と泳ぐこいのぼりが鮮やかですね。日本の5月を彩るこいのぼりは、中国の由来だそうです。多種多様な魚が激しい急流を遡り、さらに滝を登ろうとしたところ、鯉だけがてっぺんまで登ることができたそうです。子どもこの鯉のようにたくましく育ってほしいものです。

5月も健康診断が続きます

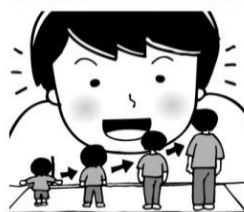
学校で行われた検診の結果は、お子さんを通じて‘プリント’や‘健康のあゆみ’でお知らせします。毎年同じ結果だから…、と思いがちですが、学校では健康診断の病気の確定診断というよりも、スクリーニングの目的で行っております。

結果によっては家庭で経過を見たり、専門医に御相談ください。

短い時間で、多くの子供たちの検査や検診をしなければならないのが、学校の健康診断です。検診結果等について何か疑問がありましたら、遠慮せずに保健室にお問い合わせください。

けんこうしんだん たいせつ りゆう

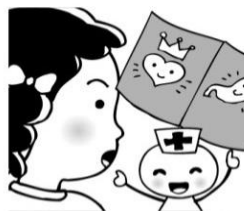
健康診断が大切な理由は



①自分の成長のようすを知る



②病気や異常を早く見つけることができる



③自分のからだに興味をもつきっかけになる




④健康の目標づくりに役立つ

《5月の健康診断》

日時	曜日	健康診断名	当該学部・学年	留意事項
5. 2	月	聴力検査	中学部2年	・音の聞こえをオーディオメーターという機械で検査します。 ・検査が難しい場合は、日常生活で判断します。
5. 6	金		中学部1・3年	
5. 10	火		小学部（1～3年）	
5. 11	水		小学部（4～6年）	
5. 12	木	視力検査	中学部2年	・めがねを忘れずに持参しましょう。 ・コンタクトレンズを使用している場合には、レンズはそのままで検査しますので、担任にその旨を伝えてください。 ・うまく表現ができない場合には、普段の生活から判断します。
5. 13	金		中学部1・3年	
5. 17	火		小学部（1～3年）	
5. 18	水		小学部（4～6年）	
5. 19	木		高等部1年	
5. 20	金		高等部2年	
5. 24	火		高等部3年	

裏面に健康診断でよく見つかる病気（眼科・耳鼻科・尿編）を載せました。ぜひお読みください。


眼科検診 **結膜炎**



白目とまぶたの裏側の結膜が炎症をおこす病気です。●ウイルス性結膜炎には、いろいろな種類がありますが、主な症状は、目やまぶたの充血、目のゴロゴロ感、目やに、涙、などです。特効薬はないので、目薬で炎症をおさえます。感染力が強いですので、出席停止になります。普段から、手をよく洗い、タオルや目薬などの共用はやめましょう。

●アレルギー性結膜炎では、充血と目やにの他にかゆみがあります。コンタクトが原因のものも多いので、清潔にして正しく使うようにしましょう。


眼科検診 **睫毛乱生**
・内反症



●睫毛乱生は、まつ毛の並び方がふぞろいなために、白目や黒目に当たってしまう病気です。目を傷つけたり、ゴロゴロしたり、涙が出ます。ひどくなると、視力障害がおこります。治療はふぞろいなまつ毛を抜きます。


●内反症は、まぶたが内側に反っているためにまつ毛が目当たって、睫毛乱生と同じ症状がおこります。自然に治ることもありますが、症状がひどいときには、手術が必要です。まずは眼科で相談しましょう。

耳鼻科検診 **中耳炎**



中耳というのは鼓膜の奥にある部屋のことです。鼻の奥とつながっているので、風邪をひいたり、鼻やのどに病気がおこると、細菌が鼻の奥から入って中耳に炎症がおこります。急に、耳が痛い、熱が出た、などの症状があるのが急性中耳炎です。滲出性中耳炎は、鼓膜の奥に液体がたまる中耳炎です。急性中耳炎のあとや、鼻やのどの病気がながびいて、おこることがあります。痛みや熱はないので気づきにくいのですが、聞こえにくい感じがあれば、放っておかずに、耳鼻科を受診しましょう。


耳鼻科検診 **耳垢栓塞**



耳あかが耳の穴をふさいだ状態で、病気ではありません。耳あかには耳に異物が入るのを防ぐ働きがあって、ほうっておいても自然と外に向かって運ばれていきます。ところが、綿棒などを使った耳そうじで、手前にある耳あかを奥へ奥へと押し込んだり、プールやお風呂の水でふやけてしまうと、耳あかが耳の穴をふさいでしまうことがあります。


完全に耳の穴がふさがれてしまうと、聞こえづらくなったり、耳が詰まったような感じがしますが、これは耳あかを取りのぞけばなくなります。

耳鼻科検診 **アレルギー性鼻炎**



アレルギー性鼻炎の3大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。ハウスダスト（ダニ、カビ、動物の毛、ふけ）などに対するアレルギー反応によっておこる鼻炎です。なかでも、スギなどの花粉が原因のものを花粉症といいます。●花粉症では、花粉を吸う量を減らすために、マスク、うがい、洗顔、服をよく払う、などが大切です。花粉が飛ぶ少し前から治療も、効果が大きいです。●ハウスダストが原因の鼻炎は、布団を日光に干したあと、そうじで吸う、こまめな部屋のそうじ、などで原因をとりのぞくことが大切です。

尿検査 **血尿・たんぱく尿**



●血尿 目で見てわかるからない程度に血が混じっているのが潜血で、腎臓が悪くなることはほとんどありません。また目で見てわかる血尿が出て心配ないものもあります。けれど、中には幼少期は潜血でも、進行すると血尿（赤色・コーラ色）がでる、心配な腎臓病もあるので、受診が必要です。

●たんぱく尿 ほとんど心配ないですが、中にはネフローゼ症候群という病気のことがあるので、受診が必要です。

●血尿とたんぱく尿 両方があるときは、慢性腎炎の疑いがあるので受診してください。