



ほけんだより



石巻支援学校
保健室
H28.6.1



今年度の健康診断は、6月16日（木）に行われる高等部の内科・運動器検診で一段落です。

小・中学部の内科・結核・運動器検診のうち、結核検診については、保護者に御記入いただく問診票（昨日配布したもの）と校医の阿部先生による診察で診断されます。

6月10日（金）の内科・結核・運動器検診を欠席し、更に16日の内科・運動器検診も欠席した場合、保護者の方に阿部先生の病院へ連れて行って頂き、診察を受け、結果を学校に報告して頂くことになります。御協力をお願い致します。

《6月の保健行事》

1日（水）耳鼻科検診（全校児童生徒） 10:00～

2日（木）体重測定（高等部女子）

6日（月）体重測定（高等部3年男子）

7日（火）体重測定（高等部2年男子）

8日（水）体重測定（高等部1年男子）

9日（木）歯科検診（高等部） 9:00～

眼科検診（全校児童生徒） 13:00～

10日（金）内科・結核・運動器検診（小・中学部） 13:00～

13日（月）体重測定（小学部）

14日（火）体重測定（中学部）

16日（木）歯科検診（小・中学部） 9:00～

内科・運動器検診（高等部） 13:00～



運動器検診についてお知らせ

内科・結核（小・中）・運動器検診の運動器検診については、先日御提出頂いた保健調査票をもとに、整形外科の項目にチェックが付いており、主治医やかかりつけ医（耳鼻科・眼科・歯科を除く）がいない児童生徒のみ行います。

主治医やかかりつけ医のある方で整形外科の項目で気になったところがあった場合は、通院時に診て頂きますようお願い致します。

宿泊学習があります



6月に小学部4、5年生七ツ森宿泊学習と中学部2年生利府宿泊学習、7月に高等部2年生仙台宿泊学習と小学部修学旅行があります。

元気に活動するためには、体調を整えておくことが大切です。少しずつ気温も上がってきましたが、梅雨に入ると肌寒い日が続きます。気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムをより心掛けて頂きたいと思います。学校でも健康観察等、体調を注意深く見ていきます。

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

健康診断でよく見つかる病気（歯科・内科編）

○ 歯科検診 歯周病



歯周ポケット（歯と歯ぐきの間）に歯垢が

たまり、炎症がおこります。歯ぐきが赤く腫れて出血するのが歯肉炎。さらに進んで歯を支える土台が溶けて、グラグラになるのが歯周炎です。

予防の1つは、歯周ポケットの歯垢を歯みがきでしっかり取りのぞくことです。歯垢は食後につくられるので、歯みがきは少なくとも1日3回、しっかりと。予防のもう1つは歯医者さんの検診。残った歯垢はもっと硬い歯石になって歯医者さんしか取りのぞけません。定期的に診てもらいましょう。

○ 歯科検診 顎関節症



口を開け閉めする時に、あごで音がする、

口を開くときにあごが痛む、大きく口を開けられない、などの症状があります。あごの関節の中のクッションがずれたり、下あごを動かす筋肉がうまく働かなくなったりして、おこります。

原因は、いろいろなことが重なっているとされます。あごの関節や筋肉の弱さ、かみあわせの悪さ、ストレス、日常のくせ（うつぶせ寝、片方の歯で噛む、ほおづえ、歯ぎしり、かみしめ）、などです。日常のくせを直すだけで、よくなることもあります。

○ 内科検診 脊柱側弯症



正常な背骨は前から

見るとまっすぐですが、側弯症では左右に曲がっています。

側弯症には、姿勢の悪さなどによっておこる一時的なものもあります。けれど側弯症の多くが「特発性側弯症」と呼ばれる、ねじれも伴うものです。思春期や女子に多いですが、原因はよくわかっていません。

重症になると胸を圧迫して肺や心臓に異常をおこすことがあるので、器具を使ったり手術による治療が必要です。早く見つけて、早く治療を始めることが大切です。

○ 内科検診 貧血



誤解されやすいので

すが、血液が少なくな

る病気ではなく、酸素を運ぶヘモグロビンが少なくなる病気です。ヘモグロビン（主に鉄でできている）が不足すると、からだに十分な酸素がいきわたらないので、めまいや、立ちくらみがおこります。

貧血の多くは鉄欠乏性貧血で、ダイエットや朝食抜き、外食などのかたよった食生活が原因になります。大根やほうれん草、ひじきなど、鉄分を多く含んだものを食べることが予防・治療になります。女性は生理があるので、とくに気をつけましょう。

○ 内科検診 不整脈



（心室期外収縮）

心臓は4つの部屋に分かれていて、上側が心房、下側が心室です。ふだんはリズムよく動いていますが、その動きが時々速すぎたり遅すぎたり、不規則になるのが不整脈です。不整脈の中でも心室におこる期外収縮は、健康診断でよくみつかります。

睡眠不足、疲労、ストレスなどによって起ることもあって、ほとんどの場合心配りませんが、中には治療の必要な心臓病が見つかることもあるので、病院で受診してください。

○ 内科検診 ぜんそく



呼吸をするときの空

気の通り道（気道）が炎症によって狭くなる病気です。健康な気道ならなんともないけど、ハウスダスト、動物の毛、花粉、食べものなどが刺激になって、激しいせきや痰、喘鳴（呼吸する時に「ゼーゼー・ヒューヒュー」と音がする）、呼吸困難などの発作が起こります。

ぜんそくは、症状が軽いうちに治療することと、発作を起こす原因になるものをチェックして、ふだんの生活で取りのぞくように気をつけることがとても大切です。