

Health Letter

適度に休むことも
大切です

No.3 令和8年5月12日 発行



この時季は、「朝夕は涼しいから大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もみられます。先月から気温も高い日もあり、暑さに体が慣れていないため、熱中症が心配されます。

これから体育祭の練習が始まり、体育や部活動でのこまめな水分補給が大切です。日頃から意識して水分を補給するなど、熱中症を予防していきましょう。



早寝・早起きをしよう



忘れずに水筒を持参しよう

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



ご飯をしっかり食べよう



帽子をかぶろう



汗ふきタオルを持参しよう

5月14日(木)は、眼科健康診断があります。

三次市内の小学校を回られた後に川地中に来られるので、1年生のスタートは、6時間目が始まる頃になる予定です。

今年度は、小川眼科の小川俊平先生に診ていただきます。対象者は、**全員**です。

受け方について

【お願い】

- ① 前髪がかかっている人は、ピンで留めるなどの工夫をして健診に臨んでください。
- ② メガネをかけている人は、始めはかけたままもらいます。
 - ・メガネのかけ具合をみられるので、先生の指示に従って、途中からはずします。
 - ・コンタクトレンズをつけている人は、つけたままもらいます。コンタクトレンズをつけていることを、先生に伝えてください。
- ③ 先生の前に立ったら、自分の手で、まぶたをさげます。
※事前に、きれいに手を洗っておいてください。
- ④ 保健室での待合は静かに、移動中も静かにしてください。

メガネをかけると「近視」が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のもを処方してもらいます。

— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方でも基本的に大丈夫です。

保護者の皆様へ

初年度、定期健康診断に関わって必要な書類を提出していただき、ありがとうございました。健康診断の結果については、受診が必要なお子様に配布をさせていただきます。なお、視力検査と歯科検診については、全てのお子様に配布をしますので、確認をしていただき、受診が必要なお子様は、早めに医療機関への受診をよろしくお願いいたします。

5月13日(水)は、尿検査(予備日)の提出日です。

4月27日(月)に提出できなかった生徒は、登校後、朝一に保健室まで提出をしてください。容器がない生徒は、保健室に取りに来てください。

また、5月13日(水)に提出できない場合は、5月26日(火)に提出してください。

学校健康診断

健康診断結果、

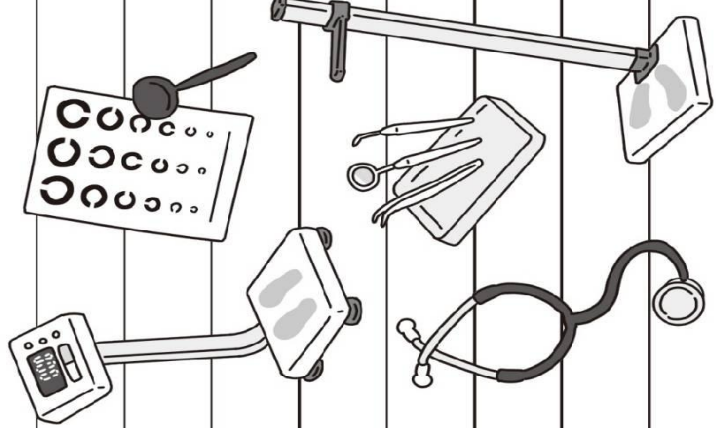
これってどういうこと？

よく見つかると



健康診断は健康状態を
確認する大切な機会です。
自分の体がどのような状態
なのか、健康診断結果を
理解する参考にして下さい。

| 検査項目 | 病気・状態 | 説明 |
|---------|-----------|---|
| 身体測定 | 低身長 | 身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も |
| | やせ | 低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある |
| | 肥満 | 生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい |
| 内科検診 | アトピー性皮膚炎 | アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる |
| | 難聴 | 聴力が低下し、音を聞き取りづらい |
| 聴力検査 | 耳垢栓塞 | 耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる |
| | 外耳炎 | 外耳道に炎症が起きている |
| | アレルギー性鼻炎 | アレルギーが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる |
| 耳鼻咽喉科検診 | 副鼻腔炎 | 副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている |
| | 扁桃腺肥大 | 喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている |
| | 言語障害 | ことばの表出や理解が遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など |
| 歯科検診 | むし歯 | 細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている |
| | 歯肉炎 | 歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている |
| | エナメル質形成不全 | 歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない |
| | 歯列・咬合の異常 | 歯並びや噛み合わせに異常がある |
| | 近視 | 近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない |
| 視力検査 | 弱視 | 視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない |
| | 斜視 | 両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている |
| 運動器検診 | 脊柱側弯症 | 背骨が左右に曲がっている |
| | 先天性心疾患 | 生まれつき心臓や血管に異常がある |
| 心電図検査 | 不整脈 | 心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも |
| | 尿検査 | たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々 血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も |



これらはあくまで一例です。また、**病気の「可能性」**が見つかっただけにすぎません。

受診勧告をもらった人は**早めに病院でしっかりみてもらいましょう**。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。

