



令和6年6月26日  
海田町立海田西中学校  
養護教諭 伊藤 友美子

## 保健室前の掲示物をチェックしよう！

気温の高い日、ジメジメした湿度の高い日が続いていますが、体調を崩していませんか？  
今からの時期は特に熱中症に気をつける必要があります。

今、保健室前には「暑さ指数」「熱中症特別警戒アラート」など熱中症に関するキーワードとその説明を掲示しています。掲示を見て、夏を元気に過ごすためのヒントを見つけてくださいね。



### リラックスタイム

日時：①朝休憩 (7:40~8:00) 7月3日(水)・7月11日(木)  
②昼休憩 (13:10~13:25) 7月9日(火)・7月17日(水)  
③放課後 (~17:00) 7月18日(木)

昼休憩は  
保健委員もいるよ♪



場所：保健室

※日程や日時の変更は保健室前に掲示するカレンダーをみてください。

※放課後に参加する人は、顧問の先生に伝えてから来てくださいね。

7月の保健目標

## 熱中症を予防しよう



定期健康診断の結果を「健康カード」を通じてお知らせします。自分の健康状態を自分で知っておきましょう（人と比べる必要はないので、他の人の健康カードは見ないでください）。  
家に持って帰り、おうちの人にも確認・押印をもらって、学校に持ってきてください。

定期健康診断で異常や所見があった人には、5月下旬に通知を配付しました。定期健康診断で異常や所見がなかった人も、気になる症状がある人は、早めに医療機関等で診てもらいましょう。



### 視力検査結果の見方

A…視力 1.0 以上    B…視力 0.9~0.7  
C…視力 0.6~0.3    D…視力 0.3 未満

### 眼科検診に関する病気

- アレルギー性結膜炎  
目のかゆみ、充血、目やになどの症状があります。結膜炎には細菌性やウイルス性のものもあります。
- 内反症（さかまつげ）  
まぶたやまつ毛が内側に向き、角膜に接触します。目がゴロゴロするなどの異物感があります。
- 麦粒腫  
まぶたの細菌感染によって起こります。ひどくなると、眼の周囲に感染が広がることがあります。



心電図検査	1年生のみ 所見なしは「\」 欠席は「未検査」		
内科 (結核含む)	栄養状態、皮膚の状態など 所見なしは「\」 欠席は「未検査」		
視力	右	( )は矯正視力(めがね・コンタクトレンズでの視力)	
	左		
聴力	右	1・3年生のみ 所見なしは「\」 欠席は「未検査」	
	左		
目の疾病及び異常	所見なしは「\」 欠席は「未検査」		
耳鼻咽喉頭疾患	耳・鼻・のどの疾病や異常 所見なしは「\」 欠席は「未検査」		
歯	顎関節		
	歯列・咬合	歯並び・かみ合わせ	
	歯肉の状態		
	う歯 (要観察歯含む)	むし歯・むし歯になりそうな歯	
	要注意乳歯	抜いた方がよいと思われる乳歯	
	その他		
運動器 (姿勢含む)	脊柱・胸郭・四肢の状態など 所見なしは「\」 欠席は「未検査」		
尿検査	一次	蛋白	尿検査(一次)の結果 「-」は所見なし
		潜血	
		糖	

### 耳鼻科検診に関する所見・病気

- 耳垢栓塞(じこうせんそく)  
耳あかがたまっていて鼓膜が見えない状態です。このままプールに入ると耳あかがふやけて外耳炎を起こす可能性があります。
- 滲出性(しんしゅつせい)中耳炎  
鼓膜の内側に水がたまって聞こえが悪くなる病気です。
- アレルギー性鼻炎  
原因となる物質を吸入すると発症します。主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりです。



### 運動器(姿勢)検診に関する病気

- 脊柱側弯症  
脊柱が側方(左右)にねじれを伴って曲がっている状態です。
- 腰痛分離(すべり症)  
スポーツなどで繰り返し腰に負担をかけることで生じる疲労骨折です。
- オスグッド病  
ランニング、ジャンプなどの動作により、膝蓋骨の下あたりに痛みや腫れが出ます。

