

保健だより

4月

あさか開成高校保健室
NO.1 (H30.4.9発行)



新学期がスタートしました。気持ちも新たにならばろうと思っている人も多いのではないのでしょうか。いろいろなことに挑戦し、自分をもっと高めていってほしいと保健室から願っています。それにはやはり、心と身体が元気であることが一番です。自分の健康は自分できちんと管理できるようにしていきましょう。

4月の保健目標 病気の早期発見

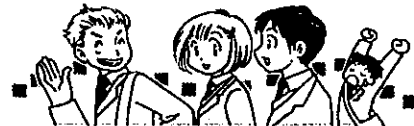


定期健康診断が始まります！

4/11(水)に身体測定が実施されます。続いて4/13(金)には尿検査と4・5月はいろいろな検診・検査があります。自分の身体の状態を知り、病気の疑いがあれば精密検査、必要ならば治療をするなど学校生活・日常生活を健康に過ごすために実施します。準備や提出物を忘れないようにしましょう。

今後の保健行事予定

4/11日(水) 身体測定(全学年)	5/15日(火) 内科検診(2年、1年1.2組)
13日(金) 尿検査 1回目	歯科検診(2年)
24日(火) 尿検査 2回目	16日(水) 内科検診(3年、1年3.4.5組)
25日(水) 結核検診(1年・教職員)	歯科検診(3年)
26日(木) 心電図検査(1年)	
5/10日(木) 尿検査 3回目(最終)	
14日(月) 歯科検診(1年)	



【保健室利用について】

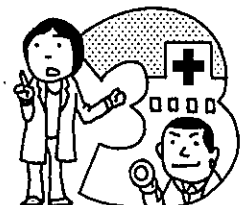
- ◎基本：体調の悪い人、けがをした人の手当をします。
 - ◎入室時にはノックをし、学年・クラス・名前を言って入りましょう。
 - ◎自分の症状・状況をはっきり伝えましょう。(記入用紙があります)
 - ◎無断で備品や薬は使用できません。
 - ◎急を要さない場合には休み時間に入室し、授業を大切にしましょう。
 - ◎休養は1時間を目安とします。
- ★救急処置に用いる消毒薬以外の一般医薬品については基本的に出しません。
(頭痛のある人や胃腸の弱い人は自分の体にあつた薬を鞆に準備しましょう。)



校医の先生・カウンセラーの先生方を紹介します

内科	遠藤 教子 先生 (長者2丁目かおりやま内科)
歯科	北畠 秀樹 先生 (きたばたけ歯科医院)
薬剤師	山田善之進 先生 (あさかのもり薬局)

健康診断や環境検査、
講話などでお世話になり
ます。



【カウンセラー 高橋 伸 先生】※カウンセリングは正面玄関前の相談室で実施します。
【久保木優紀 先生】

これから、面談予定日は決定しますので、決定次第予定表を配布します。面談申し込みは担任の先生へ、または保健室に来てください。
入学、進級で心が疲れてしまうことがあります。早めに対応しましょう。

検査・健診の目的

視力検査：生活に必要な視力があるかどうかを調べます。

尿検査：腎臓や膀胱に病気がないかどうかを調べます。（下記を読んでください）

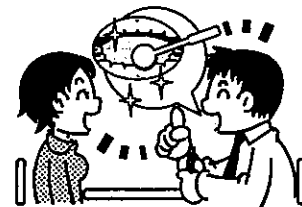
聴力検査：生活に必要な聴力があるかどうかを調べます。

心電図検査：心臓に異常がないかどうかを調べます（下記を読んでください）

内科検診：主に心臓、肺、気管支の音を聴いて異常の有無や、皮膚や骨、運動器、栄養状態にも問題がないかを調べます。

歯科検診：むし歯や歯周病の他、噛み合わせ、顎関節の状態に問題はないかを調べます。

結核健診：結核にかかっていないかを調べます。



◎尿検査と心電図検査について知りましょう

尿検査

腎臓病は症状がほとんどないので、尿検査は非常に重要な情報を与えてくれます。尿は、腎臓で作られて、尿管、膀胱、尿道を通過して出てきます。この通ら道のどこかに問題があると、尿に異常がみられます。健診で行われる尿検査では、尿蛋白、尿潜血、尿糖がわかります。それぞれ蛋白質、赤血球、糖分を検出しますが、これらは体に必要なものですので、通常尿に出てくることはありません。なんらかの問題があったときに尿から検出されることになります。

●尿蛋白が陽性とされたら（尿潜血は陰性）

尿蛋白は、腎臓、特に糸球体から漏れてきます。ネフローゼ症候群、糸球体腎炎、腎硬化症、糖尿病性腎症などさまざまな腎臓病が疑われます。

●尿潜血が陽性とされたら（尿蛋白は陰性）

尿に赤血球が混入した場合に陽性になります。腎臓だけでなく、尿管、膀胱、尿道（下部尿路）からの出血も考えられます。

●尿蛋白、尿潜血がともに陽性とされたら

糸球体に炎症が起こり、蛋白や赤血球が糸球体から漏れ出ている可能性があります



このような時には必ず再検査・精密検査を受けてください。

●脚ブロックと言われたら・・・心臓の収縮で発生する電流が一時的にきれた状態で、それが左心室内で起これば左脚ブロック、右心室内で起これば右脚ブロックといいます。左脚ブロックは心不全が疑われますが、右脚ブロックは心臓に異常がなくても起こる場合があります。

●期外収縮と言われたら・・・（心臓の弱っている高齢者）や心房中隔欠損症、心筋梗塞、拡張型心筋症による心不全などが考えられます。

●ほかにも波長の異常・・・疑われる病気ごとに特徴があり、不整脈、心不全、心臓偏位、心臓弁膜症、狭心症、電解質失調など、それぞれの波形を示します。



異常を指摘された時には必ずすぐに精密検査を受けてください。

心電図検査

心臓の筋肉が全身に血液を循環させるために拡張と収縮を繰り返すとき、微弱な活動電流が発生します。その変化を波形として記録し、その乱れから病気の兆候を読み取ろうとするのが心電図検査です。心臓の疾患に関する検査の中では比較的簡単に行えるものであることから、病気発見の第一の手がかりとしてよく用いられます。

心臓全体のはたらきを調べることができます。

心電図の波形

