

ほけんだより 10月

天候が心配されるなか、無事に体育大会が終わりました。本番も素晴らしかったですが、練習のときから一生懸命頑張る姿を見せてもらい、胸があつくなりました。次は合唱コンクールで、みなさんが心をひとつにして素敵な歌声を聞かせてくれることを楽しみにしています。

さて、朝晩が冷える季節になり、体調を崩し保健室に来室する人が増えています。これから風邪が流行する時期になりますので、衣服などで体温調節し、夜は早めに休んで体力回復に努めましょう。

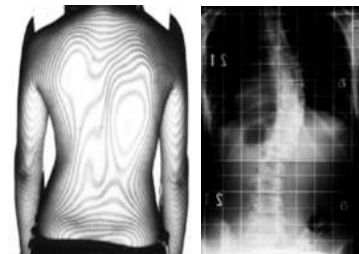
2015年10月2日
貝塚市立第一中学校
保健室

モアシ検査について

1年生対象
10/8

◆モアシ検査とは

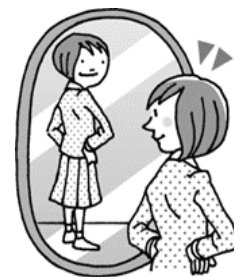
脊柱の疾病および異常の有無を調べるものです。検査を通して疾患の予防・早期発見を目的としています。身体に光を照射することで、背中に等高線のしま模様が映しだされ、そのしま模様の左右非対称や、体全体の凹凸を見て、脊柱の変形を検査します。



◆モアシ検査の方法

背中から臀部まで着衣なしで行います。しま模様の光（人体には無害）を背面部に照射し、撮影します。（暗室にて1人ずつプライバシーを確保の上、検査を実施します。）

◆脊柱側弯症とは



脊柱側弯症とは、脊柱が横に曲がったり、傾きねじれを伴い、その傾きや曲がりや極度に強くなったものや、元に戻らなくなったものをいいます。10～15歳にかけて、発症したり進行することが多いと言われており、早期発見が大切とされています。

10月17日～23日は
薬と健康の週間です!!

からだの力 ×くすりの話

Q 薬って病気を治すもの?

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

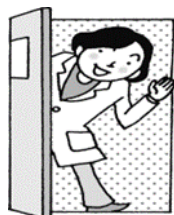
- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します（カゼ薬はこのタイプ）

A つまり、けがや病気を治すのはからだの『自然治癒力』。
薬は、その力を補助するものです。

自然治癒力を高めるには

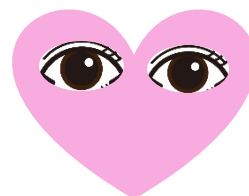
- 十分な睡眠
- バランスのいい食事
- 適度な運動

～保護者の方へ～



モアシ検査は1年生を対象に実施します。背中から尾骨部分まで着衣なしで行うものですが、この疾病の発見が遅れると重篤な症状に至ることもあるため、検査実施にご理解のほど、よろしくお願いいたします。

10月10日は目の愛護デー あいご



こんな症状はありませんか？

しきかく 色覚ってなあに？

～保護者の方へ～

人にはそれぞれ色の見え方があります。みんなが当たり前に見えている色でも、人によって見え方が違い、個性があります。

色覚検査は、平成15年度から法律の改正により定期健康診断では行われていませんが、色覚についての特性を知っておきたい方や気になることがある方は、保健室で色覚検査（石原式学校用検査表による）を受けることができます。進路選択の際に自分の色覚についての特性を知っておくと参考になる場合もあります。ご希望の方は、下記の申込書に必要事項を記入し、切り取って担任まで提出してください。

◆手続き・検査方法◆

1. 検査を希望された方に検査の日時を伝えます。（申込日から数日後になることがあります。）
2. 検査は保健室で個別に行います（数分で終わります）。

きりとり
色覚検査申込書

貝塚市立第一中学校長様

年 月 日

色覚検査を希望します

年 組 生徒名 _____

保護者名 _____

* 必要事項をご記入のうえ、担任まで提出してください。

目

の症状

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が充血している | <input type="checkbox"/> 外に出るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目が重苦しい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 目の奥に痛みを感じる |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする | |



体

の症状

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭が重い感じがする | <input type="checkbox"/> 肩や首がこっている |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> 吐き気がする |
| <input type="checkbox"/> 全身がだるい | |



！チェックがひとつでもついて、その状態がずっと続いていたら、目の疲れが心配です。

知っていますか？

コンタクトレンズは医療機器です

医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの『高度管理医療機器』。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされており、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。カラーコンタクトレンズも同様に『高度管理医療機器』です。

疲れ目の解消には



- * スマホやパソコンを使う時間を減らし、休憩をとる
- * スマホやパソコンを使うときは休憩をとる
- * 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない
- * 眼科で視力が落ちていないか、メガネやコンタクトの度数があっているか調べてもらう
- * なんでもバランスよく食べて、よく寝る