

ほけんだより 5月

野崎中保健室 8.5.11



新年度が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいるかもしれません。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、「自分の心や体の声」にも耳を傾けてあげてくださいね。

GOODな生活リズム作れていますか？

睡眠



- ✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事



- ✿ 毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



- ✿ 適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安。(WHO 推奨)

心



- ✿ 悩み事や心配事はありませんか？
- ✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。



《おうちの方へ》

これからますます暑くなり、活動量も増えてきます「朝ご飯はいらない」と言うお子さんもいるかと思えます。御家庭で朝食の大切さを繰り返しお話いただくとともに、体づくりのために大切なタンパク質がとれる物(バナナなど)を御準備いただき、自分で食べられる環境作りに御協力をお願いします。自分で食や健康について考え、食事を選択してとれる大人に育てて欲しいと願っています。



学校健康診断

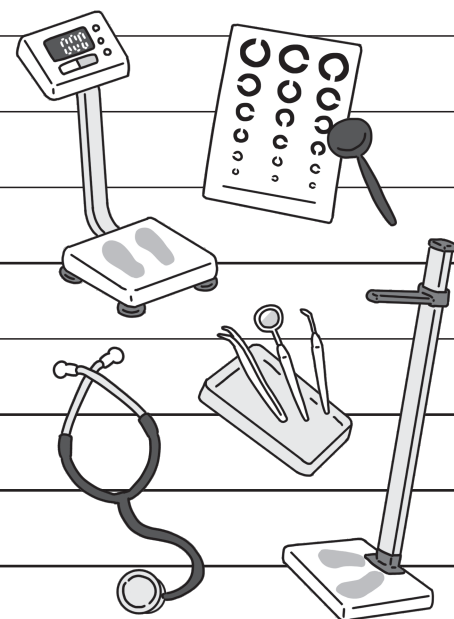
健康診断結果、
これってどういうこと？

よく見つかる所見



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ください。

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
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	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
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	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に遅れがある、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
視力検査	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
眼科検診	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
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	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	尿蛋白	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
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



これらあくまで一例です。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。