

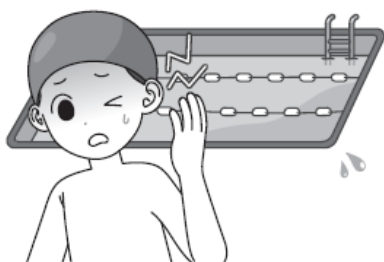
6月も後半に入り、例年より遅い梅雨がやってきました。じめじめした日や、肌寒い日など寒暖差の激しい月でもあります。寒暖差によって、体調を崩しやすい時期になりますので、衣類の調節や規則正しい生活を心掛けましょう。

学校では、すべての健康診断が終了しました。治療が必要な人は、夏休みなどを利用して受診しましょう。

健康診断、 その後は……?

Aさんの場合

耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「**耳垢栓塞**」の診断、治療勧告書をもらいました。でも耳に違和感がなかったので、病院に行きませんでした。しかし夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



これは… 細菌感染を起こし耳が痛くなる「**外耳炎**」。溜まった耳垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除すると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプールの前に受診しましょう。



Bさんの場合

視力検査の結果、**メガネの度が合っておらずC判定**。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、成績が下がりはじめました。



度が合わない メガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「**眼精疲労**」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものなので、たとえB判定でも眼科を受診しましょう。



Cさんの場合

「(鼻の穴の周囲にある空洞に炎症が起こり、鼻水や鼻づまりの症状がある)**副鼻腔炎**の疑いあり」と診断。でも「風邪が長引いているだけだ」と思い、病院には行きませんでした。しかし、症状はなかなか治らず、次第に頭痛や倦怠感を覚えるようになりました。



これは… 鼻に膿がたまったりしてしまう「**慢性副鼻腔炎**」。ひどい場合は手術が必要です。「**急性副鼻腔炎**」であれば約70%が1～2週間で完治しますが、慢性になると病院での治療や薬の服用を3カ月以上は続ける必要があるため、早めに受診しましょう。



どれも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。受診勧告書もらった時は早めに受診しましょう。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



1年生と、2・3年生の選択者は、体育でプールが始まりました。暑い日には、プールに入ると気持ちがいいですね。しかし、プールでうつる感染症がたくさんあります。安心してプールを楽しめるよう、一人ひとりが感染症予防に努めましょう！特にプール後には、うがい・手洗い・目の洗浄を忘れずに行ってください。

水泳指導が始まります

プールに入る前に健康チェックを
行いましょう！

1. 目・耳・鼻などの病気は治療しましたか？



症状を悪化させることもあるので、きちんと治療を受けましょう。

2. 前日の夜はしっかり眠りましたか？



水の中での活動は、体力を消耗します。前日はしっかり寝て、万全な体調で臨みましょう。

3. 朝ご飯は食べてきましたか？



空腹状態では、力が出ず、また体調も崩しやすくなります。排便も促されません。

4. 手足の爪は切っていますか？



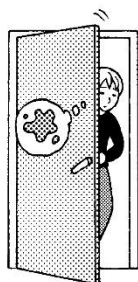
水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

5. こんな症状はありませんか？

熱がある



下痢をしている



目が赤い



鼻水やせきが出ている



気持ちが悪い



そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛む、けがをしているなどの症状があれば、先生に伝えて水泳の授業は休むようにしましょう。

©少年写真新聞社2024

☆スポーツ振興センター災害給付制度☆

学校活動中にけがや熱中症で受診をした生徒は、請求できます。書類の提出が必要ですので、保健室まで申し出てください。

