

県立明石高校  
保健環境部

### 明高クイズ

明石高校の校舎内に  
AEDはいくつあるでし  
ょうか？→答えは裏面

新しい環境にポチポチ慣れてきた頃でしょうか。緊張状態がまだ続いている人は、頑張りすぎず、リラックスできる時間を大切にしてくださいね。

保健室はまだ健康診断が続きます。健康診断の時は保健室が使用できませんので、必要があれば学年の先生に申し出ましょう。

## 健康診断、 その後は……？



異常が見つかった人は、なるべく早く受診をしましょう！  
受診しないとこんなことに…

### 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、治療勧告書がもらいました。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ので、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。

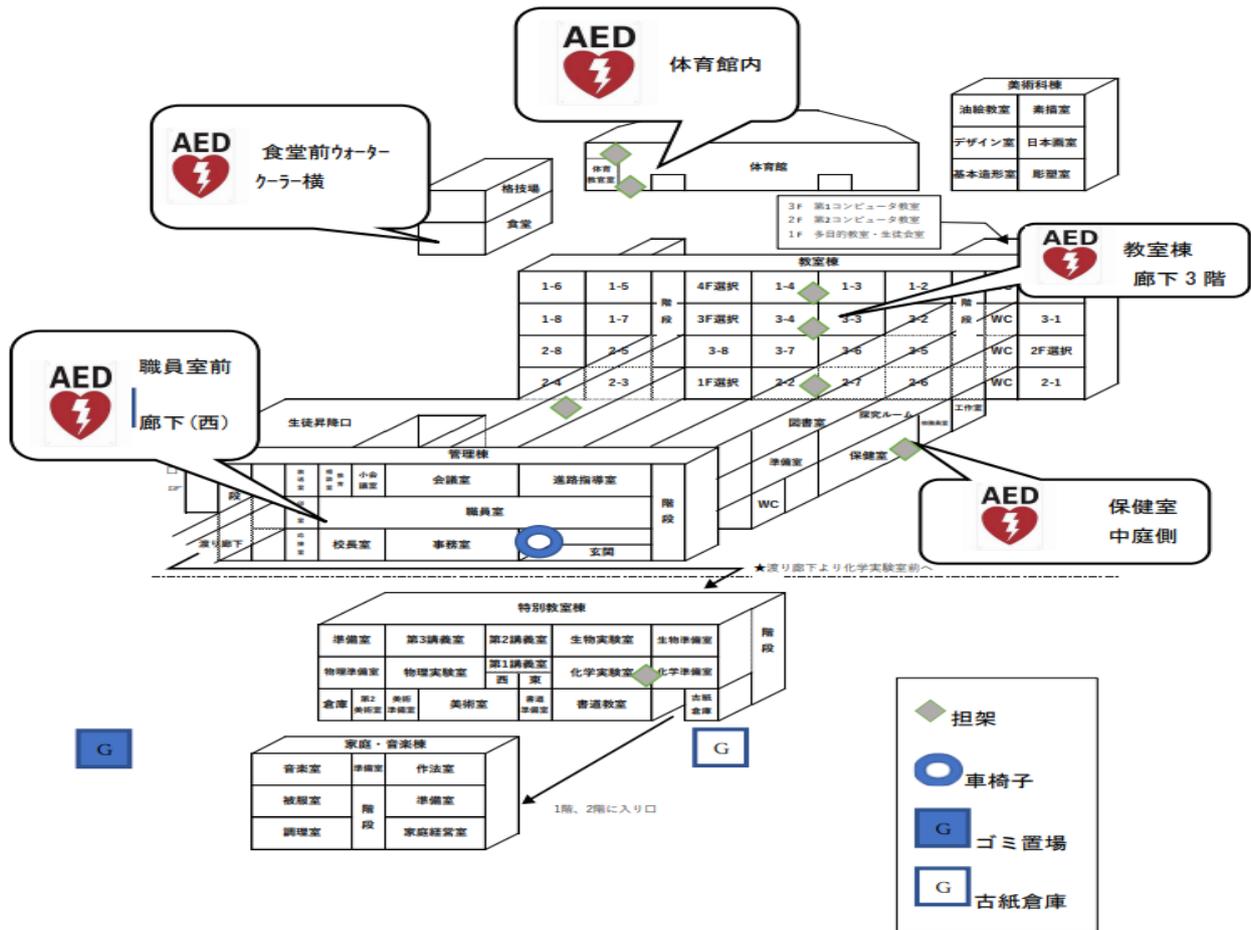
また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



**明高クイズ答え**

明石高校の校舎内には5つのAEDがあります。

いざという時のために自分の教室や部活の場所から近いところを覚えておこう！



**生活習慣を見直す**

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



**見方(捉え方)を変えてみる**

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ！



**誰かに話をきいてもらう**

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

**自分に合ったリラックス法を見つける**

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。

心の健康を  
保つために  
できること



\*5月になり、急な暑さも予測されます。  
熱中症予防のためにこまめな水分補給を心がけましょう！！  
特に体調がすぐれない時には、無理をしないこと。  
睡眠不足にも要注意です！