



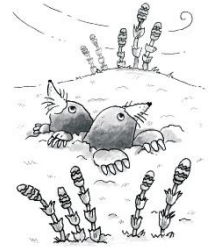
保健だより (1号)



兵庫県立有馬高等学校定時制課程
保健室
☆令和6年4月16日発行☆

入学・進級 おめでとうございます。学校が始まってから、
1週間 がたちましたが、新しい環境 には慣れてきましたか。無理をせず、自分の
ペースで慣れていってくださいね。

全校集会でも話しをしましたが、この時期に大切なのは、食事と睡眠を整えること
です。春休みに乱れがちだった生活リズムをまずは整えてください。そうすると、大変
な4月を、しんどさ半減で乗り越えられます。しんどくなったら、早めに保健室にも相談に来てくださいね。



健康診断が始まっています！

眼科検診、耳鼻科健診、歯科検診が終わりました。生徒のみなさん、スムーズに健診ができるよう
協力 してくれて、ありがとうございました。学校医の先生方も、そんなみなさんに、とても丁寧に診察を
してくださいました。学校医の先生からいただいた様々なアドバイスを、しっかりと日ごろの生活に生かし
てくださいね。生徒のみなさんが、学校医の先生方からいただいた、健康に過ごすためのアドバイスをこ
こで紹介します。

目が乾いたなと思ったら、深く深くまばたきをしてください。そうすると、涙 が出て目がうるおいます。
スマホやゲームなどを長時間 集中的 に使うときは、まばたきを忘れがちなので、時間を決めて、
意識して深くまばたきをしてください。

カラーコンタクトレンズを使う人へ。安いカラコンは、レンズに印刷されているだけなので、目にインク
が 接触 していて、色が目に移ることがあります。丸く色がついているものではなく、ドーナツ型に
なっているものを選びましょう。きちんとしたレンズメーカーのカラコンは、値段は高いですが、インクは
透明レンズに挟まれていて、目には透明の面が接していてインクが目に移ることはありません。
できれば、きちんとしたレンズメーカーのものを選んだほうが良いです。

コンタクトレンズを使う時間が
長くならないよう、家では眼鏡
で過ごすなど工夫しましょう。



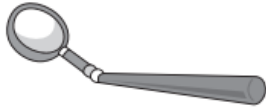
スマホは、目から
40センチ離して
使いましょう。



健康診断の器具

これらの器具はすべて健康診断で使われるものです。いつ、どんな風に、何を調べるために使われるのでしょうか。

1 歯鏡



+ 歯科検診 +

▶ 歯の裏・奥歯まで入念に見るための器具



歯や歯肉の状態、歯並びなどを確認する際、見えにくい部分を見るために歯鏡が使われます。歯ブラシの届きにくい部分も、タフトブラシや歯間ブラシなどを使って入念に磨いておきましょう。

こんなことを調べます むし歯、歯周病、歯並び・顎関節の異常 など

2 オージオメータ



+ 聴力検査 +

▶ さまざまな音量・高さの音が出る機械



機械についているヘッドホンに耳にあてている音を聞きます。普段困っていないから大丈夫だと思っても、じつは高い音だけ、低い音だけが聞こえていない場合もあります。

こんなことを調べます 伝音難聴、感音難聴、心因性難聴、音響外傷 など

3 身長計・体重計



+ 身体測定 +

▶ お馴染みの器具。正しい測り方をチェック



身長測定時は裸足になって、背中・おしり・かかとを柱につけて、視線はまっすぐ前に。体重測定時は体重計の中央に静かに立って静止します。平均値との比較などから、隠れた疾患が見つかる場合も。

こんなことを調べます 肥満・やせ、発育異常 など

4 聴診器



+ 内科検診 +

▶ 体内の空気の流れや鼓動の音を聞く器具



お医者さんは聴診器を胸や背中にあてて、呼吸や心臓の音に雑音がないかを確認します。皮膚の様子などから栄養状態やアレルギーがないかなども見えています。

こんなことを調べます 心疾患、アレルギー疾患、気管支喘息 など

5 検眼棒・遮眼子



+ 視力検査 +

▶ 片目を覆うための器具



片目ずつ視力を測るのは、人間は片目に異常があってももう片方の目で補って見るため、悪化するまで気づけない場合があるからです。

こんなことを調べます 近視、遠視、乱視、弱視、不同視* など
(※左右の目の度が異なること)

6 耳鏡・鼻鏡



+ 耳鼻科検診 +

▶ 耳の毛を避けたり鼻の穴を広げたりする器具



耳や鼻の穴は狭いので、よく見えるようにするために使います。痛みはありません。耳鏡を使っても、耳垢が溜まりすぎていると奥まで見えないため、前日は耳掃除を忘れずに。耳鼻科検診ではどの様子も確認します。

こんなことを調べます 中耳炎、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、扁桃肥大 など



学校で受ける健康診断は、あくまで病気の「可能性」を調べるもの。一方で、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎず、でも限られた時間で正しく受けられるように、今何を調べているのか、一つひとつ意味を考えながら健康診断当日を過ごしてみてくださいね。

<今後の予定> 4月23日(火)、24日(水)：尿検査 提出 *月経 中 の人は5月14日(火) 提出
腎臓の病気を調べる大切な検査です。初期に腎臓の病気を発見するには、尿検査しか方法がありません。全員 必ず 提出しましょう!!!