




西宮市立苦楽園中学校
保健室
10月2日号

10月になり、一気に過ごしやすい気候になりました。ただ、1日の気温差が大きく、昼間はまだまだ暑く感じる日もあります。天気予報などを参考に、寝るときや出かけるときの服装を調整して、風邪をひかないようにしてくださいね。

10月10日は目の愛護デーです！

10月10日は目の愛護デーと言われています。10という数字を横に倒すと… → 
このようになり、眉毛と目のように見えるからだそうです。言われてみるとそう見えませんか？

さて、先月は眼科健診がありましたね。お知らせをもらった人は時間があるときに専門医を受診することをお勧めします。今年度は、コロナウイルスの影響により、校医さんが皆さんの目の近くを触ることなく、主に『斜視』や『斜位』がないかを診ていただきました。

斜視とは、片眼は目標をまっすぐ見ているのに、もう片方の眼が別の方向に向いている状態をいいます。今回の眼科健診では、片方の眼が外側に向いてしまう外斜視の人が多かったようです。

斜位は斜視のような視線のずれが、閉じている片眼に起こることをいいます。斜視や斜位になると片眼の視力が著しく低下したり、2つの物が重なって見えたりするため、ひどい場合は治療が必要となります。



これは内斜視↑

斜視・斜位以外にも眼の疾患は様々です。最近では、スマホやパソコンの画面を長時間見ることで、眼が非常に疲れやすくなったり、夜眠れなくなることも起こりえます。

また、2年生には色覚に関するパンフレットを配布しました。他の人と色の見え方が人と違う気がする、黒板の文字が色によっては分かりにくいなど、気になることがあれば、専門医や保健室に相談してみてください。1・3年生も気になる人がいれば、パンフレットを保健室まで取りに来てください。

健診日程のお知らせ

9月は、眼科健診と耳鼻科健診(1年生)を実施しました。今後の健診日程についても決まりましたのでお知らせします。どちらも11月の予定になります。健診までに気になる点がある方は、早めに専門医を受診しておくことをお勧めします。

健診	日程	対象学年	場所
心電図検査	11/11(水)	1年生	会議室
歯科健診	11/12(木) 11/26(木)	全学年	多目的室



裏面には10/5・12の内科健診について書いています。

☆ 内科健康診断 ☆

《 日時 》

○10月5日(月) 13:40~

1年生・2年3組

(男子) 被服室

(女子) 多目的室

○10月12日(月) 13:40~

2年生(3組除く)・3年生

(男子) 被服室(多目的室)

(女子) 多目的室

《 持ち物 》

(男子) 半袖体操服(上) + ハーフパンツ

(女子) ジャージ(上) + ハーフパンツ

・女子は上はジャージのみ(下着はつけない)

《 目的 》

- ① 心臓の音(リズムや強さ)に異常がないか。
- ② 肺や気管などの呼吸の音に異常はないか。
- ③ 皮ふの色つやや、栄養の状態(肥満・やせすぎ)はないか。
- ④ 肋骨(アバラ骨)の形や背骨の曲がり具合に異常がないか。
- ⑤ 運動機能障害やスポーツ障害がないか。



【①②を診ていただく為に、聴診器(ちょうしんき)を使います】

聴診器は、骨・筋肉・脂肪・皮ふなどで守られている体の中の音を聴く為の道具です。

『自分ひとりくらい…』『小さい声なら大丈夫…』と思って話すその声が、**大きな雑音**になり、正しい健診ができなくなります。健診中は静かにしましょう！！

【④をみていただく為に、脱衣(だつい)します】

背骨などの骨が曲がっていないかをみます。下着を付けていたり、服を着ていると、**骨の変形がわかりません**。みなさんは今、成長期です。この成長期に骨の変形を見逃してしまうと、成長とともに骨の変形も進行してしまいます。成長期のみなさんにとって、**とても大切な健診だからこそ脱衣**するのです。恥ずかしい気持ちもわかりますが、協力してください。

《 注意事項 》

- ・男女とも、健診会場に入ったら上の服を脱ぎ、準備をする。女子は、ジャージを脱ぎ、ジャージを胸元にあてて待つ。
- ・医師の前で体操服(男)ジャージ(女)をかごに置き、健診を受ける。
- ・特に、心臓の音を聞くため、健診会場では静かにしましょう。
- ・健診は、校医さんを含めて10/5は2名、10/12は3名で行います。
- ・限られた時間内で、正確な健診が行えるよう静かにし、協力してください。