

体育祭に向けての健康管理

体育祭練習期間が始まりました！

急に気温が下がったり雨が降ったり、不安定な天気が続いていますが、この先心配なのは、気温が上がったときの熱中症です。熱中症になりやすい条件がそろっています

- まだ、暑さに体が慣れていない
- 特に1年生は、体力がついていない



👉熱中症予防はどうする？👉

◎睡眠を十分とり、食事・水分をきちんととる。

時間を上手に使って、なるべく早く寝て疲れを取り、朝食をとってくる。

◎飲み物を多めに持参する。

水・麦茶・激しい運動にはスポーツドリンク(味が苦手なら二倍に薄めてもよい)

休けい中、水筒に入れてきた氷を口に含むのも良い。

緑茶等カフェインが含まれるものは利尿作用があるため、水分が尿として体から出て行きやすい。カフェインなしの方がいい。

◎飲み方のコツ

口に含んで少しずつ、ゆっくり。(のどごしグビグビー気飲み❌)

そして活動の合間にちょこちょこ回数を多くとる。



◎服装を涼しく・そして休けい中でできるだけ体温を下げる

保冷剤を持参し、休けいの時に首やわきを冷やすと効果的。

また、休けいの時は靴や靴下を脱ぐなど、なるべく熱を発散させよう。



◎体調が悪い時は練習参加中止

熱中症のリスクがとても高くなるので、参加したい気持ちがあってもあきらめ、回復に努めましょう。

また、練習中、体調が悪い人が出たら、すぐ先生に連絡しましょう。



準備体操
つめは短く
ケガ防止
！！

タオル多めに
・汗ふき
・ぬらして
体をひやす
などなど

天気予報を
気にして
着替え準備
汗雨対策

健康診断はいったんお休み・再開は6月です

- 4月の視力検査で、1.0が見えなかった人には4月末にお知らせを出しています。
未検査の人、再検査を希望する人は、昼休みか放課後保健室へ。
- 尿検査1回目(4/15)に提出し、今までに特に連絡を受けていない人は「異常なし」です。
2回目(4/30)にはじめて提出した人・二次検査を提出した人は結果待ちです。
- 心臓検診(主に1年の心電図と、校医の指示で心音図を受けた人)は、結果待ちです。
二次検査や精密検査が必要という判定が出た人には、5月下旬にお知らせがあります。

※尿検査や心臓検診の「異常なし」については、7月の三者面談で配付する「健康診断結果のお知らせ」に記載しますので再確認してください。

みなさんの中には、「コンタクトレンズ」を使い始めている人がいますね。
コンタクトレンズを作るときには必ず眼科医を受診し、使用をするのが適切かどうか判断してもらいます。
レンズは取り扱いや手入れを正しく行わないと、目を痛めることになってしまうので、その指導を受けます。
また定期的に目の状態のチェックを受けるので、定期検診の通院ができることも条件です。

コンタクトレンズを使うようになって、目にゴミが入ったり、痛みや充血等でレンズが入れられなくなることがあるので、いつもメガネとレンズのケースを持っていましょう。

コンタクトは「高度管理医療機器」安全に自己管理することが必要です。



6月の健康診断

6(木)午前: 歯科検診…全員

19(水)午後: 眼科検診…全員

20(木)午前: 耳鼻科検診
…1・3年、8組
2年抽出者

28(金)昼休: 脊柱側わん
二次検診
…抽出者

聴力検査…1・3年は後日決定

なんで学校でしつこく側わん検診をするの??

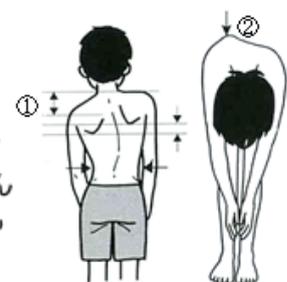
…って思ったことありませんか? あの変な前かがみポーズなんでさせられるの??って。

思春期特発性脊柱側わん症は、小学校高学年から中学生に発症し、背骨が横に曲がっていきます。S字型に曲がる人もいます。原因はわかりませんが、成長期に進行し、成長が終わると進行も止まりますが曲がりも治ることもありません。

初期のわずかな曲がりの段階では、痛みもないし見かけでもわかりません。あまり進行せずに止まる人もいますが、中には進行が早く、数年で外見でもわかるくらいに曲がってしまう人もいます。

側わん度が高度になると、外見の問題だけでなく、背中や腰の痛み、肺が圧迫されて苦しくなるなど普段の生活に大きく影響していきます。

手術で改善できるのですが、できるだけ初期の段階で見つけ、医師の経過観察や悪化防止の体操、側わん度によってはコルセットの治療、等で悪化を防ぐために、この検診をしているのです。



早期発見

チェックポイント

- ①両肩の高さが違う
- ②前かがみしたとき(両手は合わせる)背面(肋骨や腰)