

2014年 阿南工業高校保健室

新しい1年がスタートしました。今月は環境の変化に伴い、心身ともに疲労がたまりやすいので、睡眠や栄養を充分とるなど規則正しい生活を心がけてください。「自分の健康を守る」ことは、高校生活で身につけたい大切なことです。健康診断も始まりますので、この機会に自分の健康状態を知り、体調管理に役立ててください。

### 学校伝染病について

インフルエンザ・水痘(水ぼうそう)・麻しん(はしか)・百日咳・風しん(三日ばしか)  
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎 など

学校伝染病にかかると、学校長より出席停止の指示が出されます。出席停止期間は感染拡大防止のため自宅で静養します。(欠席にはなりません) 医師の診断を受けたら、必ず学校に連絡してください。

注 マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎は、医師が出席停止を必要と判断した場合のみ出席停止になります。受診時に出席停止が必要かご確認ください。

### 日本スポーツ振興センターについて

学校管理下(授業中・休憩中・部活動中・通学中)に発生した傷病に対して、医療費等が給付される共済制度です。病院での個人負担額が**1500円以上の場合が対象**になります。(整骨院では5000円以上) 該当する場合は、顧問の先生や保健室に連絡してください。ただし、交通事故は対象外です。また、審査により給付されない場合もありますので、ご了承ください。

### 学校医紹介

内科	林一幸先生(林整形)
眼科	富田真知子先生(徳島赤十字病院)
耳鼻科	大西皓貴先生(共栄病院)
歯科	田中正孝先生(田中歯科)
薬剤師	近藤敏彦先生(近藤薬局)

## 健康診断が始まります！

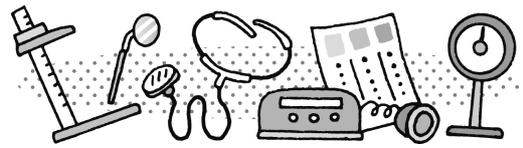


自分が受ける項目や日時、準備物を確認しておきましょう。

月日	開始時間	検診名	対象	会場	準備
4月9日(水)	対面式終了後	身体計測	全校生	体育館・第四機械電子棟・各HR	メガネ・コンタクト
4月10日(木)	13:10	心電図検査	1年生	保健室	
4月15日(火)	朝SHR	尿検査 第1回	全校生	HRで回収し、保健室に提出	尿容器
4月16日(水)	13:30	内科検診①	1年生	保健室	
4月23日(水)	13:30	内科検診②	2年生	保健室	
4月25日(金)	13:00	結核肺ガン検診	1年生・教職員	管理棟西検診車	半袖体操服 又は無地Tシャツ
4月30日(水)	13:30	内科検診③	3年生	保健室	
5月2日(金)	朝SHR	尿検査 第2回	未提出再検査	未提出→HR再検査→保健室	尿容器
5月9日(金)	13:30	眼科検診	1年生 2・3年該当者	保健室	
5月15日(木)	9:00	歯科検診	全校生	保健室	
5月29日(木)	13:30	耳鼻科検診	1年生 2・3年該当者	保健室	

- \* 尿検査は、1回目で異常があった場合は学校で再検査を行います。ただし、尿糖が(+)以上の時は再検査せず、病院で精密検査を受けてください。
- \* 検査結果については、歯科検診では全員に通知します。その他の検診については、異常があったときのみ通知書を渡しますので、受診後、受診済証を学校に提出してください。
- \* 学校での検診はスクリーニング検査(ふるい分け)ですので、受診の結果、異常なしと診断されることもありますので、ご了承ください。
- \* 心電図検査で要請密の場合は、早急に受診してください。精密検査が終わるまで、体育や部活動など運動を制限することになっていますので、ご了承ください。

## 4月の保健行事



### 4月9日(水) 身体計測

\*仮健康診断票を持って検診を受けてください。

\*仮健康診断表を折り曲げたりしないこと。

\*必要な計測をすべて受けてください。

1年生 視力 身長 体重 座高 聴力

2年生 視力 身長 体重 座高

3年生 視力 身長 体重 座高 聴力

\*空いている検査から受けること。

裏面の保健調査の“当てはまる症状”に○印をつける。

新 HRNO を記入する(1年次は氏名・生年月日)の記入

視力検査

メガネ使用者は 裸眼視力 → 矯正視力 の順に計測

メガネやコンタクトを忘れた人は担任に申し出る

A	1.0以上
B	0.7以上 1.0未満
C	0.3以上 0.7未満
D	0.3未満

聴力検査

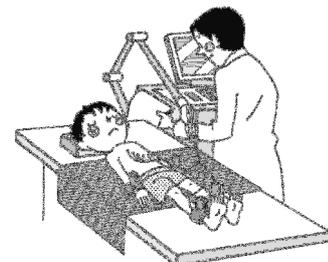
1年次 体育館会議室

3年次 第四電子機械棟

\*2年次は計測しません

### 4月10日(木) 心電図検査

1年生

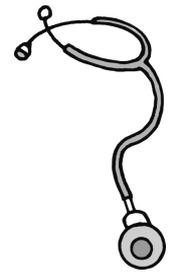


## 内科検診 4月12～16日

内科検診では、心臓や肺の様子、貧血、甲状腺、皮膚や骨の状態、栄養状態などを調べます。

聴診では、心音(心臓の音)や呼吸音(肺の音)を聴いています。心音は生きています証として聞こえますが、通常聴く心音以外の音(心雑音)が聞こえる場合があります。心雑音が聞こえる理由は様々です。病的なものでは、心臓内で血液を一方通行させるためにある弁の閉まりが悪くておこる逆流や、硬く狭くなった弁を無理に通過させようとした時の血流や、心臓の壁に穴が開いていて、そこを通過する異常血流などです。また、機能的雑音(無害性雑音)といって、小児期から思春期の人、運動、発熱したとき、貧血、甲状腺機能亢進などでも聴かれます。これは心臓活動が活発なためで、心臓の異常ではありません。

◎非常に小さな音を聴いていますので、特に静かにしてください！



### 診察の順序

- ① 眼(眼球結膜で貧血を診ます)
- ② 頸(甲状腺の状態を調べます)…先生に指示されたら唾をごくっと飲む。
- ③ 胸部(心臓や肺の音を聴きます)…思いっきり深呼吸をする。
- ④ 背中(心臓や肺の音を聴きます)。

### 女子の内科検診時の服装

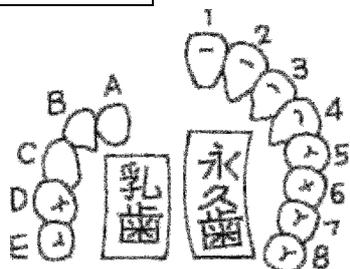
検診前に体育館の更衣室で、上下体操服に着替えます。上半身は下着をとり、半袖体操服1枚のみ上に、制服の上着を羽織ります。スムーズに検診ができるよう、きちんと準備をしてください。1年次は結核検診・心電図検査の時も同じ服装になります。

## 歯科検診 4月18・23日

歯科検診では、むし歯だけでなく、歯並び、歯肉の状態、咬み合わせの状態などを診ています。最近、さまざまな研究によって、口腔内の状態と全身の健康との関係が次々に分かってきました。たとえば、糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。歯周病と心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。毎年、富西生の検診でも、虫歯だけでなく、歯垢や歯肉、歯肉炎を指摘される人が少なくありません。検診結果を全員に渡しますので、口腔内の健康状態を知り、食事に偏りはなにか、だらだら間食をしていないか、しっかり噛んで食べているか、歯みがきは丁寧にできているか等、生活習慣を振り返る機会にしてください。

検診の時、よく聴いてみてください！

### 歯科検診用語



C	むし歯
CO	むし歯になりそうな歯
O	治療済みの歯
G	歯肉炎
GO	歯肉の軽い炎症