

ほけんだより 5月

平成29年度5月 山梨県立甲府南高等学校 保健室



5月の健康診断の予定

18日(木) 午後 眼科検診(1年生)

19日(金) 午前 尿検査

※19日(金)に提出できない人は、
6月2日(金)の朝提出です。

30日(火) 午前 歯科検診(1年生)

31日(水) 午前 歯科検診(3年生)

(6月1日(木)午前) 歯科検診(2年生)

※丁寧に歯を磨いてきましょう。

検診結果のお知らせをもらったら…

健康診断において、病気の疑いがある人、早急に受診が必要な人には結果のお知らせをお渡しします。学校での健康診断は「確定診断」ではありません。お知らせをもらった人は必ず医療機関を受診してください。受診後は「受診結果報告書」を保健室に提出し、結果を報告してください。※異常なしの人にはありません。

学校での検診を欠席したら…

健康診断は、病気等の早期発見・早期治療をし、健康に学校生活を送るためにとっても重要なものです。全員が必ず受けるものですので、検診日に欠席し、学校で検診が受けられなかった場合は、各自学校医さんの病院を受診することになります。検診を欠席した人にはお知らせをお渡ししますので、6月30日までに各学校医さんの病院を必ず受診し、保健室に「定期健康診断結果証明書」を提出してください。

少しずつ新しい環境に慣れ、緊張もほぐれてきた頃でしょうか。5月は高校総体や第1回定期試験があります。勉強に部活に忙しい毎日を送っている皆さん、新年度が始まって約1ヵ月ですが、「新学期疲れ」は溜まっていませんか？疲労が溜まると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。心と体をリラックスさせる時間も大切にしていましょ。

忘れないでね!

尿検査

19日は尿検査です。
検査当日、朝一番の尿を取り、学校に持ってきてください。
検査キット配布日：17日(水) SHR
検査方法等の説明：18日(木) SHR
検査日：19日(金)朝

※男子生徒は特別な場合を除き全員が必ず19日(金)の提出となります。



なんて言ってるの?

歯科検診

月末には歯科検診があります。歯科医さんはあなたの歯を診てなんと言おうでしょうか。専門用語を覚えて自分の歯の状態を知りましょう。



- ／(斜線)：**現在歯** 現在生えている治療の必要ない健康な歯
- (まる)：**処置歯** 治療の済んでいる歯
- △(さんかく)：**喪失歯** 永久歯がなくなっている状態
- ×(ぼつ)：**要注意乳歯** 抜くかどうか相談が必要な乳歯
- CO**：**要観察歯** むし歯になりそうな歯
- C**：**齲歯(むし歯)** 治療が必要な歯
- GO**：**歯周疾患要観察歯** 歯肉に軽度の炎症がある状態
- G**：**歯周疾患** 歯肉に炎症があり、治療が必要な状態

この他に、歯垢や歯石がついていないか、かみ合わせや歯並びはどうか、顎の関節は正常に動くか、なども診てもらいます。自分の歯・口の状態を知り、歯と口の健康を考える機会にしましょう。



涙は「涙腺」という場所で作られます。まばたきのたびに一定の量の涙が目の表面に送り出されて目の表面を潤します。涙の約10%程度は眼表面上から蒸発すると考えられていますが、あとの90%は目頭の近くに存在する「涙点」という穴から排出されて、涙小管、涙道を通り、鼻腔へと排出されていきます。

目の表面は、この涙を含む涙液層によって乾燥や異物、感染などから守られています。

涙液層の最外層には、上下のまつげの内側に存在するマイボーム腺から分泌される「油層」、その下に「液層」、角膜（黒目）の表層に接する「模型ムチン」が存在すると考えられています。

涙のはたらき



ドライアイとは… めも

涙の量が減ったり、涙の質が低下したりすることで、涙液層の安定性が低下し、目の表面を潤す力が低下することをドライアイといいます。

若い人に多くみられるドライアイの原因としては、パソコンやスマホ等を日常的に使用することが挙げられます。正常な人であれば平均14~15回/分程度の周期的なまばたきが起こりますが、パソコンやスマホの画面を見ていると、まばたきの回数が無意識に減ってしまいます。まばたきには、車のワイパーのように眼表面に涙を均一に押し広げる役割、不要な物質を涙点を通じて除去する役割、定期的な涙の交換を保つ役割があります。まばたきが減り、目を開けている時間が長くなれば眼表面からの涙の蒸発量も増えてしまいます。

また、ソフトコンタクトレンズの利用者にもドライアイの人が増えています。水分を含む割合が高い素材も多いことから、レンズ自身からの水分蒸発も亢進し脱水された状態となります。



あなたの目は大丈夫？

◇ ドライアイチェック ◇

- ものがかすんで見える
- 重たい感じがする
- 目が痛い
- 光を見るとまぶしい
- 目が赤い
- 涙が出る
- 何となく目に不快感がある
- 目がかゆい
- めやにが出る
- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 目がごろごろする

目の異常を感じたときは、なるべくはやく眼科を受診しましょう