

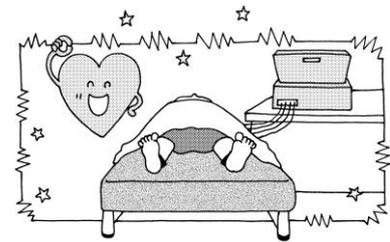
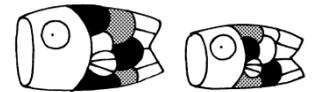
保健だより

令和6年5月2日(木)
多摩市立落合中学校
保健室 5月号

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月が始まりました。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしましょう。

* 5月の予定 *

- 8日(水) 心臓検診(心電図) 1年生、他学年対象者
- 10日(金) 眼科健診 全学年
- 13日(月) 尿検査 2次検査対象者、1次検査未提出者
- 15日(水) 心臓欠席者検診(健康センター)
- 16日(木) 尿検査 2次追加回収日



心臓検診について

心臓は、心筋という厚い筋肉からなりたっており、規則的に収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送り出しています。心電図検査によって、心臓のリズムが乱れていないか、規則正しく動いているかを調べます。

日時 5月8日(水) 13:10~(欠席者検診は15日(水)多摩市健康センターにて)

対象 1年生、2・3年生該当者

服装 ジャージ登校 教室でジャージと靴下を脱ぎ、半そで短パンになる。

検査の受け方

- ① 上半身の服は脱ぎ、裸足になってベッドに横になります。
- ② 胸や手首、足首に機具をつけてもらい、指示に従います。
- ③ 検査が終るまで全身の力を抜いてリラックスします。

※正確な検診結果を出すために、検査の前には静かに待機しましょう。

検査に向けて

- ① 前日は風呂に入り、身体を清潔にしましょう。
- ② 検査の前には、激しい運動をしてはいけません。



眼科健診について

目の病気がないかどうかを調べます。結果によっては、治療してからでないプールに入れな
いこともあるので、治療勧告をもらった人は、なるべく早く病院を受診するようにしましょう。

日時 5月10日(金) 8:45~

順序 5組 → 1年生 → 2年生 → 3年生

注意点

- ① 男女別番号順で整列し、髪の長い生徒は結ぶかピンでとめる。(前髪が目にかからないように)
- ② 5組と1年1組は8:40に保健室前に整列する。



腎臓健診（尿検査）について

2次検査対象者と1次検査未提出者は、日程を確認し、忘れずに提出をしてください。

対象 2次検診対象者・1次未提出者

提出日 5月13日(月) 朝 (朝学活終了後8:50まで!)

提出場所 保健室



※1次未提出者で容器・コップがない人は、保健室まで取りに来てください。

眼の病気 知っている？

一部を紹介します！

| 所見名 | 内容と説明 |
|------------|--|
| アレルギー性結膜炎 | 目の表面に花粉などのアレルギーが付着して結膜に炎症を起こす病気。目や瞼のかゆみ、充血、涙、目やに、異物感、痛みなどの症状がおきます。 |
| ドライアイ | 涙の分泌が減り目の表面が乾燥した状態。ひどくなると白目に傷ができます。目が疲れやすい、物がかすんで見える、ゴロゴロするなどの症状があります。 |
| 目瞼炎 | 目の周囲のただれ、かぶれ、かさつき、切れなどで、かゆみや痛みを訴えます。 |
| 内反症 | 逆さまつげのことです。黒目が傷つくことがあり、症状が強いときは手術が必要になることもあります。 |
| 麦粒腫（ものもらい） | まぶたにある脂や汗をだす腺に細菌が感染しておこる急性の細菌感染症です。目が赤い、かゆい、ごろごろする、腫れるなどの症状がみられます。 |

