

保健だより

2019. 5. 7

東大和市立第一中学校保健室

5月の保健行事

日にち	項目・時間	対象者
5月14日(火)	心臓検診(心音図・心電図) 二次検査 9:00~	該当者
5月16日(木)	腎臓検診(尿検査) 二次① 9:00	一次陽性者・未提出者
5月21日(火)	腎臓検診(尿検査) 二次② 9:00	16日の未提出者
5月25日(土)	心臓専門医指導 13:00~	該当者 個別対応(個別時間指定)
5月29日(水)	腎臓検診(尿検査) 最終	該当者

★5月14日(火)の心臓検診二次検査は、中央公民館で行います。対象者は学校から引率します。

★5月25日(土)心臓専門医指導は、市役所会議棟で保護者同伴で行います。

※全校生徒に関わる健康診断は終了しました。保護者の皆様には保健調査票の提出など、ご協力いただきありがとうございました。引き続き受診のご協力をお願いいたします。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしています。病院では「心配なし」と診断されることもありますが、視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから...とそのままだと見えます。定期受診の目安としていただければと思います。



1年生保護者の皆様へ

先日、希望調査を行いました「色覚検査」を、休み時間・放課後等の時間を利用して随時行っています。検査当日に「色覚検査結果のお知らせ」を異常の(疑いも含む)有無に関わらずお渡ししますのでご確認ください。

また、学校で行う検査はスクリーニング検査になります。医療機関で受診した際に「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

☆定期健康診断の校医検診も含めた一次検診・検査においては「異常なし」と診断された人にはとくに結果のお知らせ(用紙)はありません。これからも健康な体を保てるような生活を心がけてください。

また、異常がみられた(疑いも含む)人で、すでに医療機関へ受診している人にも学校検診の結果をお伝えする目的として用紙をお渡ししますので、ご理解ください。

色覚について

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞(赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある)が色を識別しています。先天性の色覚異常とは、この細胞のいずれか、または全てに、様々な程度の異常を生じた状態です。色覚異常といっても全く色がわからないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ(赤と緑、ピンクと白・灰色など)はありますが、自らの色の見え方の特性を知ることによって色の誤認を減らすことも可能です。また、現在は職業制限も大幅に緩和され、色の見え方に配慮した色覚バリアフリーという考え方も浸透してきています。

タバコの害について知ろう!!

5月31日は世界禁煙デーです。みなさんにはまだ先の話ですが、将来タバコに興味を持ったときに一度立ち止まってじっくり考えてみてください。

×× タバコの恐ろしさ ××



監修/無煙世代を育てる会代表 平岡病院院長 平岡敬文 先生

タバコは体に悪いもの——それは誰でも知っています。しかし、「一度だけなら大丈夫」「本数が少なければ平気」などと思っていないですか？
タバコは麻薬と同じ「薬物」です。一度吸ったらやめることは非常に困難です。
あなたは一生この薬物を吸い続けますか？

●タバコは長期的に体をむしばむ

シンナーや覚せい剤などの違法薬物と、タバコのニコチンには、同じような毒性がふくまれています。違法薬物は使い始めてから短期間で脳や体を破壊しますが、タバコはゆっくりと時間をかけて、体をむしばんでいきます。

●「試しに1本」が、ニコチン中毒のはじまり

最近のタバコは1本目からでも吸いやすく作られています。最初は少しむせても、試しに吸っているうちにすぐに慣れて、あっという間にニコチン中毒になってしまいます。

●吸わずにはいられないから吸う

タバコを吸う人のほとんどが、おいしいから吸っているわけではありません。ニコチン中毒になり、禁断症状に追いついて、吸い続けているのです。



友だちや先輩に誘われても、断る勇気を持ちましょう!

×× タバコの恐ろしさ ××



監修/無煙世代を育てる会代表 平岡病院院長 平岡敬文 先生

タバコの煙が一番最初に入るのは口の中。口臭や歯、舌にも悪い影響を与えます。

タバコを吸う人の口の中はこんなに汚れている!

口臭

口の粘膜がただれて(ニコチン性口内炎)、嫌なにおいがします。いくら歯を磨いてもうがいしても、肺から出てくる息は、カビ臭いタバコのおいになります。嫌なにおいは自分では気がつきません。



歯ぐき

メラニン色素が沈着して歯ぐきが黒くなります。両親がタバコを吸っていると、副流煙の影響で子どもの歯ぐきまで黒ずむことがあります。



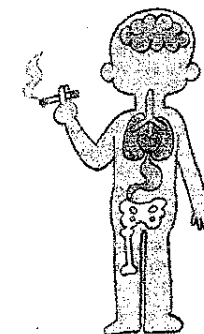
歯

タバコの煙の中のタールはヤニとなり、歯の表面に沈着して黒くこびりつきます。特に下の前歯の裏側にこびりつきます。



全身の病気が 起こりやすくなる

脳卒中
喉頭がん
咽頭がん
食道がん
肺がん
胃がん
膵臓がん



心筋梗塞
高血圧
糖尿病
骨粗鬆症