

# ほげんだより 5月

令和7年5月22日  
東大和市立第一中学校  
保健室

## 健康診断の「結果のお知らせ」を、随時配付しています。

現在、視力検査・聴力検査・校医健診(眼科・耳鼻科・歯科・内科)・尿検査一次の結果のお知らせの配付が終わっています。一中では、一次検査異常なしの場合には、お知らせの配付を行っていませんので、健診を受けた生徒でお知らせをもらっていない場合は、今年度は異常なしの結果です。

お知らせに関する補足説明をします。

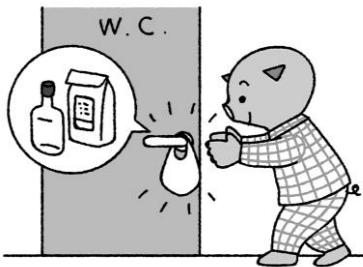
### ・視力検査のお知らせは、「必ず受診してください」というものではありません。

視力検査は、どちらかの目一方でもB以下の視力の人にお知らせ配付します。眼科の先生の方針によっては、「眼鏡等をかけたときに両目でB」という視力で調整している人もいます。受診するかどうかは、各ご家庭で判断して下さって構いません。

### ・脊柱側弯症の検診のお知らせを後日配付します。

昨年度より、2学期に脊柱側弯症の検診が実施されることになりました。対象者は、2年生全員と内科健診で指示された生徒です。内科健診で指示のあった生徒には、今学期中に一度お知らせを配付します。ご家庭で気になることのある場合には、脊柱側弯症の検診を待たずに受診されることをお勧めいたします。

## 尿検査、提出のチャンスはあと2回！



### 尿検査は腎臓の働きを確かめる重要な検査です。

#### 必ず提出しましょう。

体調等の関係でまだ出せていない人もあと2回提出の機会があります。校内最後の提出日を逃さないようにしましょう。

尿検査二次 回収2回目…5/29(木)

予備回収日…6/3(火) ★ラストチャンス!!

そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにのろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会の練習も始まっています。疲れのたまる時期ですので、よりいっそう体調管理に努めてください。

# 5/31(土)は運動会！当日も練習も、体調を整えて臨もう！

## ○けがをした！！そのときに…（保健室に来る前に自分たちでできること）



### すり傷

水道水できれいに傷口の汚れを落とす。

### 鼻血

小鼻を押さえて、やや下を向いて止血。

血が胃に入ってしまうと、気持ち悪くなる原因に。



### 打撲・ねんざ・つき指

とにかく冷やす。早めの応急手当が治りのカギ！

湿布は痛み止め・炎症止めが入っていますが、冷却効果はありません。

まずは腫れや痛みを抑えるために、氷や水を使って20分くらい冷やすことが大切です。



### 足がつった

まずはゆっくり筋肉をのばす。

捻挫等と違って冷やしたり、固定したりはしません。

熱中症の症状にも、筋肉のけいれんがあります。体の電解質バランスの崩れが原因と考えられています。

## ○消毒しない！？～湿潤療法～

人間は「自分で治す力」を持っています。その力を十分に発揮するために必要なことは、「傷口を乾かさない」こと。傷ができると、傷がじゅくじゅくしてきます。この液体は「浸出液」と言って、細胞を作る作業を助ける役割をしています。下のような湿潤療法をすると、傷は速やかにきれいに治ります。反対に、消毒薬を使ったり、かさぶたができてはがれてを繰り返すと、傷の治りは遅くなってしまいます。

湿潤療法用のばんそうこうも市販されているので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

### 湿潤療法のやり方

1 傷口に異物が残っていないか確認！  
水道水で傷口を良く洗う。

2 出血は抑えて止血  
やけどは水で冷やす  
清潔なタオルなどで水気を取って、傷に合わせた処置をする。

3 ばんそうこうや包帯で固定しましょう。  
傷口に被覆材を貼る。

4 毎日傷口を水できれいに洗って、被覆材を貼りかえる。

さまざまな被覆材  
ハイドロコロイド素材のキズパッド  
ワセリンを薄く塗ったラップフィルム

1日1回（暑い時期は2～3回）またははがれたときには、必ず交換です！

※湿潤療法は継続的な治療なので、保健室で行うことが難しい処置です。保健室では、なるべく傷に負担をかけない手当（水道水で泥を落とし、傷につきにくいばんそうこうを貼る）を行います。家に帰ったら、お風呂でもう一度傷をきれいに洗い、処置をしましょう。

これまでの経験上、浸出液が多すぎてかぶれる人も少なくありません。家庭で管理しきれない場合には病院へ！