

# Health 5月



平成28年5月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

## 要注意！疲労→5月病

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。新しい環境の中、不安あり、緊張感ありの生活が続く、体も心も疲れている人がいるのではないのでしょうか？さらに、ゴールデンウィークの休暇で4月から始めた生活リズムが狂い、疲労感や脱力感が現れている人もいないのでしょうか？このような状態を俗に「5月病」といいます。5月病を克服するには、早く学校モードの生活に戻すことです。そのためには、みなさん自身が自分の体と心の状態に関心を持ち、どんな状況であるか把握し、その状況に応じた行動が出来るようになる必要があります。今一度、自分の体と心に向き合い、体や心を健康に保てるようになりましょう！



## 定期健康診断が続いています！

4月から健康診断が始まり、本校ではほとんどの検診、検査が終わって、医療機関の受診を勧める人には結果を返しています。結果をもらった人は、必ず保護者の方へその結果を伝え、相談し、医療機関へ受診をお願いします。また、受診の際には、受診結果の通知を持参し、医師に見せてください。受診の結果をしっかりと聞いて、受診後は保健室へ報告してください。

## 健康診断、受けた後も大事！！

健康診断は「受けた→終わり」ではありません。そのわけは…？

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分ける」ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を！

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”！

## 検診医からのアドバイス

### 歯科の先生より

虫歯(C)はそんなにいなかったが、要観察歯(C0)を持っている人が多かった。出来れば、歯科に行って適切なケアをしていただいたり、指導してもらって虫歯予防に努めて欲しい。  
→昨年度、美高生の歯の健康状態についてまとめたところ、虫歯の未処置者の割合が全国及び広島県の未処置者の割合より多いことがわかりました。今のうちから歯の健康に関心を持ち、将来的に自分の歯でおいしい物を食べ、健康的な生活を送れるよう努力していきましょう。

### 眼科の先生より

眼鏡を持っているのに、使用していない生徒が多く見受けられ、視力検査が「D」の判定になっている。→視力が低下すると、見えにくい不自由さもありますが、他にも眼精疲労になりやすい、頭痛を起こしやすいなど、身体に影響を及ぼすことがあります。眼鏡のある人は、この機会に眼鏡の度合いを確認し、医師の指示に従い、適切に使用するようしましょう。

### [今後の健康診断の日程]

日時	検診・検査名	場所	対象者	備考
5月10日(火) 13:00~	眼科検診	保健室	4月20日の眼科検診日に欠席した生徒	対象者には前日に連絡をします。
5月12日(木) ~9:00	尿検査	検体を保健室へ提出	4月27日の尿検査が未提出の生徒・教職員及び2次検査が必要な生徒・教職員	9:00までに保健室へ検体(尿)を提出すること(忘れたら学校で採尿します。)
5月31日(火) 8:30~	胸部X線検査	保健室横ピロティ	1年生全員・教職員	前日に詳細を連絡します。

## 「入り口」としても要警戒!! たばこ

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのように、日本では未成年者の喫煙は法律で禁じられています。また、たばこに含まれる有害物質は成長・発達に多くの悪影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。手を出してほしくない理由はこれだけでも充分ですが、さらに、たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面ももっています。



たばこは比較的、手に入りやすい薬物です。友だちにすすめられたり、興味本位だったり、薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールを1回試し、2回、3回、そして物足りなくなると、もっと強い作用がある薬物へ…という過程をたどるといわれています。

その入り口をくぐるのか、引き返すのか。自分の未来のために、自分でよい選択をしてほしいと思います。

