



吹田市立第六中学校
2018.4.16発行



なま「朝一番のおしっこ」

検尿には朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう？検尿は、おしっこに糖、血漿、たんぱくが表れているかをチェックすることで、腎臓が正常にはたっているか、糖尿病でないかを見ます。ただ健康な人でも運動した後や動いた後は、たんぱくをおしっことして出してしまうことがあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。

健康診断

このような病気はないか調べています

眼科

- ▶ アレルギー性結膜炎…目のかゆみ、充血、目やになどのほか、まぶしさ、視力低下などの症状がある
- ▶ 眼結炎（がんけんえん）…目の周囲のただれ、かぶれ、かさがつきが見られ、かゆみや痛みがある
- ▶ 内反症…さかまつげのこと。異物感があり、角膜が傷つくことがある
- ▶ 斜視…斜視では、片方の目は見たい方向を向いているのに、他の目はそれ以外を向いている



内科

- ▶ アトピー性皮膚炎…赤い湿疹、皮膚の発赤、かゆみを伴う
- ▶ 心臓の疾患…様々な原因で起こる心筋症や、ウイルス感染、細菌感染などで起こる心筋炎、心臓のリズムが乱れる不整脈などがある
- ▶ 鉄欠乏性貧血…血液中のヘモグロビンが通常よりも少なくなっていて、めまいや立ちくらみ、顔面蒼白、疲れやすいなどの症状がある
- ▶ 胸の骨の異常…胸の骨がへこんでいる漏斗胸や、前胸部が突出する鳩胸などがあると、胸の痛みや、疲れやすいなどの症状がある
- ▶ 気管支喘息…アレルギーを吸入することで気道に炎症が起こり、発作的な咳や呼吸困難が起こる。アレルギーになる物質は人により異なる

耳鼻科

- ▶ 耳垢栓塞…耳垢で耳の穴が詰まっている
- ▶ 慢性中耳炎…聞こえにくさや耳垂れなどがある場合が多い。炎症を繰り返して鼓膜に穴が開くことも。長引くと、難聴が進行する
- ▶ 難聴…音や話し声が聞こえにくい状態。耳をぶつける、大音量で音楽を聞く、鼓膜を傷つけるなど、様々な原因がある
- ▶ アレルギー性鼻炎…アレルギーが刺激になって、くしゃみ、透明または色のついた鼻水、鼻づまりなどの症状がある
- ▶ 鼻中隔湾曲症…左右の鼻腔の壁が強く曲がっているために鼻づまり、鼻出血、口呼吸がある
- ▶ 副鼻腔炎…粘性や膿性の鼻水が出たり、鼻づまりが見られる。頭痛、たん、咳などの原因になる
- ▶ アデノイド肥大…鼻の奥にある咽頭扁桃（アデノイド）が大きくなって、鼻や耳の病気の原因になる
- ▶ 扁桃炎…扁桃が赤く腫れていて、発熱などの痛みが見られる

歯科

- ▶ むし歯
- ▶ 歯周疾患…ブラッシングの不足で歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きた状態が「歯肉炎」。放置しさらに炎症が悪化すると、歯槽骨が破壊され歯が抜けやすくなる「歯周炎」になる
- ▶ 歯垢の付着…歯の表面に白色や黄白色のぬべぬべした歯垢が多量に付着している状態。むし歯や歯周疾患の原因になるので、しっかりブラッシングをしよう
- ▶ 顎関節症…口が大きく開かない、閉じるときに顎の骨が響いて痛むなどの症状がある
- ▶ 噛み合わせや歯並びの異常…咀嚼や発音が十分にできない場合がある

尿

- ▶ 腎臓の疾患…尿をつくったり尿圧を調整する腎臓に異常があると、尿に血液やたんぱくが混ざることがある
- ▶ 糖尿病…血糖値が上昇する。倦怠感、やせ、尿の濁きなどの症状がある。1型と2型があるが、2型は過食や運動不足、ストレスなど生活習慣が原因で起こる
- ▶ 尿路の感染症…尿が作られて排出されるまでにたどる、腎臓、尿管、膀胱、尿道に見られる感染症。膀胱炎、尿道炎などがある

運動器

- ▶ 肩こり・肩痛…肩がねじれを伴い肩（肩方）に丸み曲っている状態
- ▶ 腰痛分離（すべり症）…スポーツなどで腰椎にストレスが加わって生じる腰の骨の変形骨折
- ▶ 野球肘…肘の骨や軟骨に発生する障害。成長期に野球などのスポーツで上肢を過度に使うと、肘関節やその周囲に障害が起こる場合がある

「使いすぎ」には要注意

やる気おぼざる春！
はりきって部活動の練習をしすぎていませんか？過度なトレーニングや不適切な練習方法は「使いすぎ症候群」を招いてしまいます。症状には疲労骨折や筋肉・腱の変形・損傷、腰痛などが挙げられます。「運動中にしめ痛くならないから大丈夫」と我慢すると症状の悪化を招きます。痛みを感じる場合は隠さずに顧問の先生やコーチに相談すること。早期に治療を開始しないと本当に大事な時に力を発揮できません。「使いすぎ症候群」になっていないか運動場検診をしっかり受けましょう。

「黄砂」って何者？

黄砂とは、アジア大陸の内陸部から風に乗ってやってくる砂ぼこりのこと。「え？よく聞くと、ただの砂ぼこり？」黄砂そのものは、それほど危険なものではないのですが、風に乗って日本まで飛んできた砂の間に、大気汚染物質とくっついたり、悪いものに變化することがあります。本当に小さな粒なのに、人間が吸い込むとからだの奥まで入り込むことも、何も症状が出ない人も多いのですが、ぜんそくやアレルギーの人は要注意。マスクをする、外出を控えるなど、対策を。

保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センターの災害共済制度
学校の管理下でけがをしたり、病気になったりして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから、医療費の給付が受けられる制度があります。

国学校管理下とは
授業中、休み時間、課外活動（部活動、校外学習など）、登下校中 など

給付が受けられるのは
初診から治療が終了するまでに、医療機関の窓口で1,500円以上支払った場合

給付手続きは学校で
該当する方は、本人が保健室までお知らせください。