

5月 保健だより

令和8年5月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室

新学年での生活もようやく慣れてきたころだと思います。そろそろ心や体に少し疲れがでてきているところではないでしょうか？

5月の運動会に向けて、練習も始まります。疲れているとケガをしやすくなります。休養をしっかりととりながら体調管理をしていきましょう。



今月の保健目標
ケガを予防しよう

体育で擦り傷等のケガで来室する人が増えてきました。例年、運動会前後が一番ケガを理由とした来室が多くなります。

大きなケガをして運動会に出られないということにならないよう、ケガの予防に努めましょう。

○スポーツをするときは…



ケガの予防 4つのポイント

- ① 睡眠時間はたっぷりと
疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招く原因にもなります。
- ② 手足の爪は短く
爪が伸びたままだと、人にケガをさせてしまったり、爪が割れて自分がケガをしてしまったり…。
- ③ 水分補給はこまめに
のどが渴いたと感じる前の水分補給が重要！
- ④ 準備運動は念入りに
油断が大きなケガにつながります。先生の指示に従って、しっかり準備体操を。

重要! 水筒を持ってきてください!

運動会の練習が本格化するころ、気温が高く日差しが強い日が増えてきます。体が暑さに慣れていない時期に急に熱くなると熱中症になりやすくなります。

毎年この時期になると、体育後に青白い顔をして、吐き気を訴え来室する人が多数います。多くは、水筒を忘れて水分補給がしっかりできなかった人や睡眠不足の人です。

体調管理と共に、必ず水筒を忘れず持ってきましょう!!



裏面へ続く

健康診断が終わったら・・・？



4月から始まった健康診断。いくつかの検診が終わり、該当者には「受診のおすすめ」を配布しています。「今は大したことがないし、大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気につながることもあるので、早めに受診してみましょう。

Aさんの場合

耳鼻科検診で「**耳垢栓塞**」（耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう）の診断で、受診のおすすめが配布されました。でも耳に違和感がなかったので、病院には行きませんでした。しかし、プールの授業を受けると耳が痛くなってしまいました。



これは、細菌感染を起こし耳が痛くなる「**外耳炎**」溜まった耳垢が水に濡れて膨張したことが原因です。



Bさんの場合

視力検査の結果、メガネの度が合っておらず **C 判定**。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいために授業に集中できなくなり、成績が下がり始めました。



度が合わないメガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「**眼精疲労**」につながることも。



Cさんの場合

耳鼻科検診で副鼻腔炎の疑いがあると診断され、受診のおすすめが配布された。でも「かぜが長引いているだけ」と判断し、受診しなかった。しかし、症状はなかなか治らず、次第に頭痛や倦怠感がでるようになった。



これは、鼻に膿がたまってしまう「**慢性副鼻腔炎**」。ひどい場合は手術が必要になります。**急性副鼻腔炎**であれば、約70%が1～2週間で完治します。



校医の先生による検診に欠席をした人には、「定期健康診断について」というお知らせを配布しています。お知らせにある校医一覧に載っている医療機関で検診を受けた場合は、保護者負担なしになります。（それ以外の医療機関だと有料になります。）

受診の際には、必ず医療機関に電話連絡をしてください。

「痛くないから後でいいや」は要注意！

むし歯や視力低下は、初期段階では痛みがほとんどありません。「痛み」が出てからでは、治療に時間がかかったり、大掛かりな処置が必要になったりすることが多いのです。通知をもらった今が、一番「短時間で、ラクに」治せるタイミング。今のうちに病院に行くのが実は一番良い選択です。

保健室豆知識