

ほけんだより

平成 30 年 10 月 2 日 (火)
NO.10
狛江市立狛江第一中学校

1 年生と 2、3 年生の対象生徒

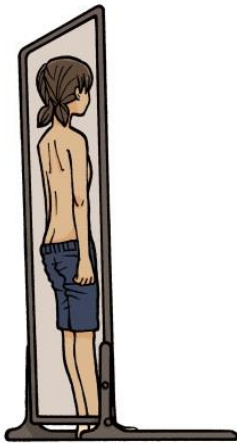
10 月 9 日(火) せきちゅうそく 脊柱側弯症検診

* 欠席者は 10 月 10 日(水)5 時間目終了後、市役所の防災センターで受けます。

1 年生は ジャージ登校 です。(半そで体操着・短パンを必ず着用！)

検査は、半そで、短パンで受けますが、寒いようならジャージを着て来ても構いません。2、3 年生で検診を受ける人は、検診前に着替えるため半そで体操着と短パンを持参してください。

脊柱側弯症 検診とは？



この検診は、小中学生の時期に発生しやすい、脊柱側弯症（正面から見た時に本来まっすぐな背骨が横に曲がっているのと同時にねじれを伴う状態）の早期発見のために行われます。自分で気づきにくく、思春期の時期によく発見されるため検査が必要です。原因となる病気が分かっているものと、分からないものがありますが、7 割が原因不明な、特発性側弯症です。すべてに治療が必要というわけではありませんが、進行している場合には適切な対応が必要です。検査は背中に光を当てて等高線のでき方を撮影する、モアレ検査を行います。背中に左右対称の等高線が現れると正常です。

正確な判断の為には、上半身は裸で頸椎から骨盤まで見なくてはなりません。検査を行う部屋はカーテンで仕切られていますので、プライバシーが守られています。安心して検査を受けてくださいね。

身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど
外出から戻ったとき



い あと
トイレに行った後



ちようり しよくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後

10 月 15 日は…

「世界手洗いの日」

この手洗い習慣は当たり前のことですが、なかなかできていない人も多くいるのではないのでしょうか。これから感染症の流行る季節です。手洗いをしっかり行い、感染症予防に努めましょう！



10月17日~23日は
薬と健康の週間です

風邪をひいて薬を飲む、足が痛くて湿布を貼るなど、薬は日常生活で欠かせないものになっています。しかし用法・容量を守らないと、きちんと効かないだけでなく、強い副作用などで健康を害する危険があります。薬を使う時は、下の4つのことに気を付けるようにしましょう。



意外と知らない「目薬」のコト

● なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



● 点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



もうすぐ合唱祭♪

♪～♪

のどを大切に！

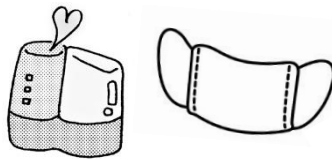
こまめな うがい・手洗い



空気中や手についた細菌・ウイルスによる、のどの炎症を防ぐ。

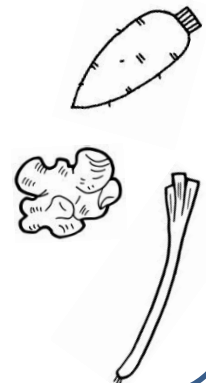
乾燥対策

マスクをつけたり、加湿器や濡れたタオルを身の回りに置いたりして、のどが乾燥しないように気を付ける。



のどによい食品

- ・しょうが
- ・大根
- ・はちみつ
- ・かりん
- ・きんかん
- ・長ネギ
- など…



また、体が弱っていると、のどもダメージを受けやすくなります。

規則正しい生活を送る、十分に睡眠をとる、などの基本的なことにも気を付けていこう！