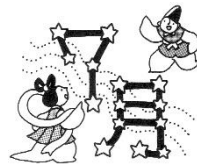


# ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校  
保健室 文責・栗田  
令和5年6月30日



4月から6月にかけて行った定期健康診断がすべて終わりました。結果については、幼稚部は別紙で、小中学部は「健康手帳」でお知らせします。それぞれの検診や検査で、詳しい検査が必要な場合は、「受診のお知らせ」を配りますので、早めにかかりつけ医へ相談してください。

校医さんから、検診後に伺ったお話を紹介します。歯科検診の様子（山田学校歯科医さんからのお話）は、6月のほけんだよりでお知らせしています。

## 眼科検診から（川村眼科校医さんからのお話）



検診では、目の病気を診るだけでなく、簡易の屈折検査も実施して、遠視や乱視の様子も診ています。学校での視力検査の結果、B（0.7）以下のときや、片眼ずつの検査ができないときは、眼科医での詳しい視力検査を勧めています。

眼鏡を使っている人は、レンズをきれいにしましょう。レンズが汚れてしまったら、眼鏡専用のクリーナーや薄めた台所用の中性洗剤で洗い、ティッシュで押し当てるように水分を取ります。

## 耳鼻科検診から（高木耳鼻科校医さんからのお話）

幼児期の定期検診、リハビリは大切です。補聴器を使用している場合は、耳鼻科で定期的に装用効果を必ずチェックしてください。

聴力に変動があった場合は、耳鼻科へ受診してください。



## 内科検診から（飯室内科校医さんからのお話）



四肢の検査を家庭で事前にしてもらっていますが、痛みがあったり、気になる症状があったりした場合は、整形外科へ受診してください。

ヘルパンギーナなど、夏に向けて感染症が流行しやすくなりますが、基本的な「手洗い」「換気」「咳エチケット」を続けるようにしましょう。

## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね





## 感染症予防対応を続けましょう！

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行になり、2か月が経とうとしています。

県内では、6月に入って以降、新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス、ヘルパンギーナの順に感染者数が多くなっています。異例の流行が続くインフルエンザは、患者の8割が19歳以下で、県内では毎日のように学級閉鎖がされています。子どもに多い夏の感染症「ヘルパンギーナ」は6月22日に流行の警報開始レベルを超えたと発表されました。

感染症の広がる経路は、ウイルスの付いた場所を触って体内に入る「接触感染」、ウイルスを吸い込む「飛沫感染」が多いです。「石けんでの手洗い、手指消毒」「換気」は、どの感染症予防にも有効ですので、続けて行いましょう。



### 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



#### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

#### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

### 汗をたくさんかく夏だからこそ

## 知っておきたい お風呂の3つの効果

#### その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



#### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



#### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！

6月に予定していた「歯みがき指導」は、都合により9月へ延期しました。幼稚部、中学部は9月1日に行います。改めて計画をお知らせします。

