



保健便り5月号



佐世保市立日野中学校
R6.5.20 発行担当者:増元

5月は、春の名残を感じる季節でありながらも、本格的な夏に向けて徐々に気温が上昇していく「初夏」にあたります。

これから、体育の授業では体力テスト、部活動では6月の佐世保市中学校体育大会に向け、積極的に身体を動かす機会が増えるため、さまざまな熱中症対策を意識して実行することが非常に重要です。

精神的な面では、4月から体育大会までの慌ただしい日々を駆け抜け、疲れが出始める時期でもあります。安心できる誰かに「疲れたよ」と話すだけでも少し心が軽くなるので、不安や疲労感を感じたときは、必ず誰かに相談しましょう。

健康診断について

【5・6月の健康診断について】

5月20日(月)	1年生 聴力検査(②~④)
5月21日(火)	3年生 聴力検査(②~④)
5月23日(木)	該当者 尿検査3次(予備日無し)
5月30日(木)	1・3年生 耳鼻科検診(9:00~)
6月20日(木)	全学年 歯科検診(14:00~)

※1~3次の尿検査が未提出の場合、個人受診(自費)をしていただくこととなりますので、この3次検査で提出することをお勧めします。

※9時30分までに提出をお願いします。

【耳鼻科検診に向けてー耳垢栓塞と耳掃除についてー】

1・3年生のみ、5月30日(木)に耳鼻科検診を実施します。

耳鼻科検診で比較的多い「耳垢栓塞」は、過度な耳掃除によって耳垢が耳の奥に詰まっていたり、耳垢が大量に蓄積した状態を指します。

耳掃除をし過ぎてはいけないと言われると、適切な耳掃除はどれくらいの頻度で行うべきなのか難しく感じますが、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のホームページには



Q1. 耳掃除はしない方がよいのですか。

A ヒトには耳垢を自然に排泄する機能(自浄作用)が備わっているため、多少の耳垢であれば家庭で無理に取る必要はまったくありません。綿棒や耳かきで習慣的に耳掃除をしている人も少なくありませんが、入浴後にぬれた耳を軽く拭う程度が無難です。耳掃除は医学的には不必要かつ危険な行為であることを認識してください。どうしても耳垢が気になる場合は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

と掲載されています。

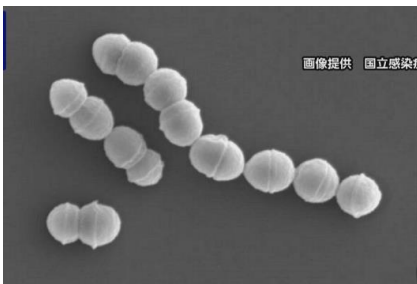
このため、耳鼻科検診前には、つい念入りに耳掃除をしてしまいがちですが、その必要はありません。掲載文に書いてあるように、見える範囲の汚れを優しくふき取ることを意識してください。

【既に終わっている健康診断について】

※既に健康診断が終わっている内科検診、眼科検診（1年生のみ）については、医師の所見が
ついた生徒にのみ結果を配付しています。

※視力カードについては「B・C・D」の生徒のみ配付をしています。結果に基づいて、日常
生活での見えにくさなどをご家庭でも確認のうえ、受診をご検討ください。眼鏡やコンタ
クトを使用していて、1年以上度数調整をしていない状態でC、Dの場合は、速やかに受診し
ていただきますようお願いいたします。

…劇症型溶血性レンサ球菌感染症に注意が必要です…



国内、県内で、劇症型溶血性レンサ球菌感染症の感染者数が増
加していることが問題になっています。

劇症型溶血性レンサ球菌感染症は、溶血性レンサ球菌、いわゆ
る溶連菌による感染症で、一般的には急性咽頭炎などの原因と
なる細菌ですが、急激に症状が進行する場合もあるため、十分注
意することが重要です。

劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは

通常は、レンサ球菌に感染しても無症候のことも多く、ほとんどは咽頭炎や皮膚の感染症に
とどまりますが、まれに通常は細菌が存在しない組織（血液、筋肉、肺など）にレンサ球菌が侵
入することで、急激に症状が進行する重篤な疾患となることがあります。

子どもから大人まで広範囲の年齢層に発症しますが、特に大人に多いのが特徴です。

感染対策は

- ・飛沫感染や接触感染によって感染することから、手洗いや咳エチケット等の徹底
- ・傷口から感染する場合があるため、傷口を汚い手で触らないなど、清潔に保つ

…佐世保市 テンタルフェスティバルが開催されます…

佐世保市では「歯・口腔の健康づくり普及月間（6/1～6/30）」に合わせ、お口に関する
イベントを開催しています。

- ★ 景品をもらえるクイズラリー
 - ★ 歯科医師及び歯科衛生士により「無料歯科相談」
 - ★ 看護協会による血圧測定・血管年齢測定・健康相談などを行う「まちの保健室」
 - ★ 歯科技工士会による「指の型取り模型作成ワークショップ」
- など、さまざまなイベントが計画されています。

佐世保市の小中学生が描いた「歯と口の健康週間」図画ポスター展入賞作品も展示されます
ので、ぜひご家族で足を運んでみられてはいかがでしょうか。

詳細は佐世保市医師会ホームページをご覧ください。

日時：令和6年6月2日（日） 11：00～16：00
場所：三ヶ町アーケード、まちなかコミュニティーセンター

