

# ほけんだより

松山中学校  
保健室  
H23. 4. 21  
NO2

\* 22日(金) 13:30~  
1A・1B・2A・2B  
昼休みに上半身をTシャツ  
と運動着に着替えておく。  
(3年生は8日に終わって  
います)

学校医 影澤峰行先生に  
診察していただきます。

## 内科検診について

一緒に結核検診も行い  
ます。結核問診票をまだ  
出していない人は必ず提  
出のこと。

内科検診ではドクターに体の様子を診てもらいますが、ふだんから自分の体に関心を持ち、状態をチェックしておくことが大切です。たとえば、顔色や皮膚、脈拍、排便のリズムなどは、チェックしやすいもの。こまめに調べて、健康管理に役立ててください。

### 自分でチェック!

#### ①喉・気管

ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったり、痰が出たりしていませんか? そんな症状があるときは、早めに受診しましょう。

#### ②顔色

顔色はいいですか? 貧血防止のために、レバーやひじき、ほうれん草など鉄分を多く含む食品を摂りましょう。

#### ③皮膚

カサカサしていたり、湿疹(にきび)ができたりしていませんか? 胃や腸など消化器官が弱っていると、皮膚のトラブルとして現れることがあります。

#### ④脈拍

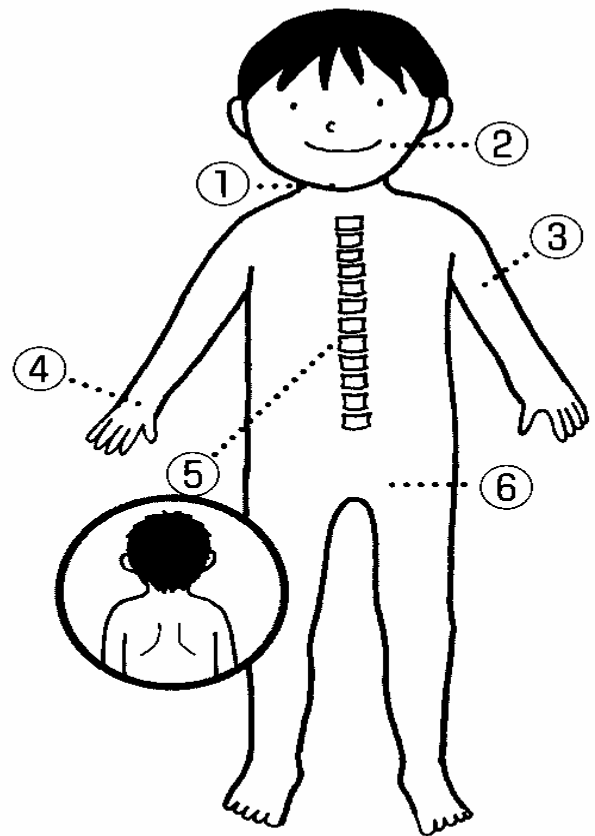
脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。

#### ⑤背骨

背骨がまがっていませんか? 左右の肩甲骨の高さが違って見えるときは、背骨が曲がっている疑いがあります。

#### ⑥排便

便秘していませんか? 便秘予防のために、食物繊維を多く含む野菜を食べたり、適度に運動したりしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に!



### やってみよう! 脈拍チェック

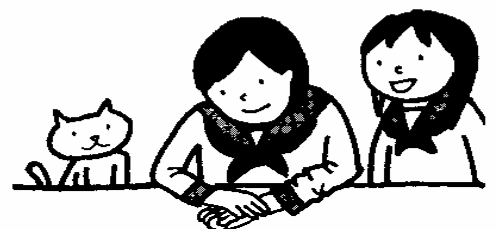
脈拍とは、心臓の働きで血液が動脈に送りこまれるときの波動のことです。脈拍は、生まれたばかりの赤ちゃんで120~140回、子どもで80~90回、大人で1分間に65~80回程度、と年代によって違いがあります。

脈拍は、運動や食事、お風呂の後などにも変化しますが、感情の動きによっても、脈拍の回数に違いが出てきます。つまり、怒ったり泣いたり、好きな人を見てドキドキしたり(!)すると、すぐに脈拍に現れるのです。

あなたの今の脈拍はどうでしょうか? 早速、チェックしてみましょう!

### 脈拍のはかり方

- ①左の手のひらを上にむける。
- ②右手の指3本(人さし指、中指、薬指)で、左手の手首の親指側をさわる。
- ③1分間で何回、脈が打つか、数える。



# 内科検診で見つかる病気

健康診断で病気が見つかったら早めに受診しよう。

アレルギー疾患で経過観察をしていたり、治療中のものはそのこと治療のお勧めの用紙におうちの方が書いて学校に提出しましょう。

## 皮膚炎

化学物質や金属、薬物、植物などが原因で、皮膚がかぶれたり、赤くなったりしている状態です。

症状も原因もさまざまなので、お医者さんに行き、よく調べる必要があります。



## 貧血

つかれやすい、だるい、めまいがする、頭が重いなど、さまざまな症状があります。一番多い原因は鉄分が不足していることです。この場合は、鉄分を十分とる食生活を心がけましょう。



## 不整脈

文字どおり、脈（心臓のリズム）が乱れている状態です。ほうっておいてよい場合と、直ちに治療が必要な場合までさまざまです。



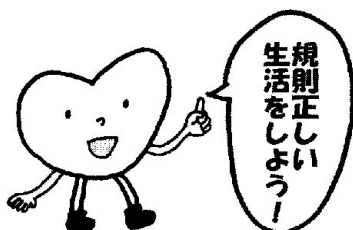
# 心電図検査4月27日(水) 1年全員と2, 3年該当者

## 心電図検査のお知らせ

心電図検査では、心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。グラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べるのです。

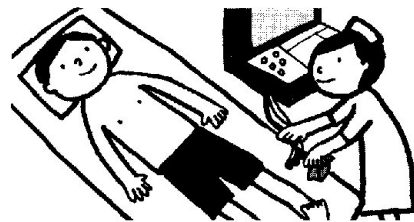
心臓病には、生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動などの生活習慣が大きく関わっている場合もあります。

脂っこいものや甘いものを食べ過ぎて、血液がドロドロした状態になると、突然、心臓が止まってしまう病気になる恐れもあるのです。ずっと休まず働き続ける心臓のために、ふだんから、食事のバランスを考え、規則正しい生活をするようにこころがけましょう。



### 心電図検査の受け方

- ①はだしになって、ベッドに横になる。
- ②胸、手、足首に器具をつけてもらう。
- ③検査中は、全身の力をぬき、リラックスする（緊張していると、正確に検査することができません）。



### 検査を受けるときの注意

- ①事前のアンケート調査は、正確に記入しましょう。
- ②検査の前に、激しい運動はしないようにしましょう。
- ③ベッドはカーテンなどで仕切り、上半身にはタオルをかけます。体操服などに着替えて順番を待ちましょう。

