

保健だより



令和7年6月6日 渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子



6月5日の眼科検診で、プール授業に関する検診が終わりました。結果については、疾病の疑いがある人のみ『お知らせ』をお渡ししています。

特に、下記の疾病の疑いのあった人は、プールの授業が始まる前に早めに専門医に受診してください。

じ こうせんそく

・耳垢栓塞



耳垢（耳あか）はプールに入ったときに水を吸って柔らかくなり、ますます外耳道をふさぎ、外耳道炎の原因になります。また、長い間、鼓膜に空気が触れないため、難聴の原因になります。耳垢栓塞のように、耳垢が固まってがっちり詰まってしまうと、家庭での除去は難しいです。耳鼻科診療所に受診しどうもりましょう。

・鼻 炎



鼻炎は、鼻汁、鼻のかゆみ等の症状が出ます。アレルギー性鼻炎と急性副鼻腔炎が混じったものや鼻風邪も鼻炎ということがあります。鼻をかんで鼻汁をしきりと拭き取っておくことが衛生的に見ても、中耳炎を予防するためにも大切です。鼻をかむときは、片方ずつやさしくかみましょう。

鼻炎を放置すると副鼻腔に膿がたまる副鼻腔炎（蓄膿症ともいう）にもなりかねません。炎症があるままプールに入ると発熱する場合もあります。今回の検診では、両方の鼻腔が炎症でふさがっているなど水泳指導前に受診が必要と思われるもののみお知らせを渡ししています。両方の鼻腔がふさがっていると、睡眠にも支障をきたし、学習にも集中できません。専門医の受診をお勧めします。

・結膜炎



流行性角結膜炎は、伝染性の強い病気なので、かかりはじめの一週間は絶対にプールには入れません。

結膜炎もプールの塩素でひどくなることがあります。結膜が赤く炎症を起こしている方に受診のおすすめをお渡ししました。受診するよう指示のあった人はプールに入る前に眼科医に診てもらいましょう。

・その他

斜視について

斜視が疑われるものは、「眼球の位置」と「左右の目で同時にものを見るという機能」に異常があることがあります。左右の目を一緒に使ってみる「両眼視」ができないと、ものを立体的に見られなくなったり、使われていないもう片方の目の視力が発達せず、弱視になったりしやすいのです。斜視の疑いを指摘された人は、一度眼科医に受診し検査してもらってください。

お願い

検診を欠席した生徒には、個人で学校医の診療所に受診するよう「定期健康診断の実施について」でご案内いたします。特に、内科、耳鼻科、眼科については水泳指導が始まる前に受診するようにしてください。受診時に「定期健康診断の結果」に書いてもらい、学校へ提出してください。





○梅雨時のこの時期特有の体調不良になったら・・・

梅雨の季節になりました。例年より梅雨入りが遅れてはいますがこの時期は、高気圧と低気圧の入れ替わりが激しく、ある日は夏日だったり、急に雨が降り出して肌寒い日が続いたりするために自律神経のバランスも崩れて、だるい、眠い、風邪をひきやすい、頭痛めまいが続いたりします。（私も頭痛、めまいが・・）こんな時こそ、生活リズムを整えて。いつもの時間に寝起きする、三度の食事をしっかりとり、代謝をよくする温かい食べ物をいいただく、血液の循環を良くするウォーキング、ジョギングなど有酸素運動をする、お風呂は就寝1時間前に入り、シャワーではなく38℃から40℃の湯船にゆっくり浸かるとよいでしょう。それでも不調が続くようなら小児科を受診しましょう。

○自販機のジュース類を科学してみました。常時飲む飲料水は水かお茶が最適です。

昨年4月から本校に設置された自販機が設置されました。交通系ICで手軽に買えることから、朝からジュースを飲料水代わりに飲んでいる生徒がおり、とても気になります。昨年度、生徒の保健給食委員と自販機で売っているジュースなどの清涼飲料水の栄養成分を調べました。その結果、

- ① 水、お茶以外の清涼飲料水のほとんどは、主成分の多くは炭水化物（糖質）で、大量の糖質が含まれていました。含まれている糖分を1本5グラムのスティックシュガーに換算すると、約6本から多いもので11本強に相当する量でした。
- ② 含まれている糖の種類は「ブドウ糖果糖液糖」といってトウモロコシのデンプンを酵素でブドウ糖に分解し、さらにブドウ糖の一部を果糖に変えたものでした。この「ブドウ糖果糖液糖」は砂糖より切れのある爽やかな甘みと、低温で甘みが強くなる性質から、清涼飲料水やアイスクリームなど幅広く使われているものです。果糖は、ブドウ糖と違って血糖値を上げないために満足感がなく、肝臓で脂肪に変換されやすく大量に摂取すると脂肪肝や肥満、心臓病などの生活習慣病の原因になります。
- ③ 常に口の中に糖が入ることにより、口の中の悪玉菌が爆発的に増殖し、むし歯や歯周病を進行させる原因にもなります。

以上のことから、これらの清涼飲料水は常時飲む飲料水には適しません。常時水分補給として飲用する飲料水は、糖質が入っていない水かお茶をお勧めします。コーヒー、紅茶、ウーロン茶はカフェインが入っているので量を考えて飲みましょう。特におすすめなのは麦茶です。麦茶はミネラルが豊富でカフェインが含まれていないため、水分補給のための飲料水としても、熱中症予防にも適しています。

健康は私たちのかけがえのない資産であり、日々の生活の中で作り上げていくものです。自分の健康を増進するために、知りえた情報を十分活用し、自分にとって有益な方法を考えて行動できるようにしましょう。

