



令和2年9月17日 青梅市立第六中学校 保健室



残暑の厳しい日やゲリラ豪雨の日など
 天気の良い日も続きます。季節の
 変わり目で頭痛や腹痛を訴える人が
 増えてきています。適切な食事・睡眠を心
 がけましょう。

3年生は10月に修学旅行が待っています。
 全員が元気に参加できるように、青梅
 六中が一丸となって感染症の予防に努め
 ましょう！

9月の保健目標

手洗い動画をひろめて健康を維持しよう！

★保健行事 ～健康診断を行っています～

日にち	時間	検査項目	対象
9月17日(木)	登校時	尿検査 一次	未提出者
9月30日(水)	13:30~	内科検診 (修旅前を含む)	全学年
10月 5日(月) 6日(火)	登校時	尿検査 二次	未提出者 再検査者

定期健康診断の結果をお返ししています

検診の結果をご確認ください。受診のお知らせを受け取った場合は、なるべく早く医療機関へ行き、治療が済みましたら返信票のご提出をお願いいたします。

なお、通知と医療受診の結果が異なることが生じる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

★片頭痛について知ろう！

◎片頭痛について

脈打つような痛みやズキズキする痛みで、頭の片側または両側に起こること。吐き気を伴うことも多く、光・音・においに敏感になったりする。多くは10代から30代に発生する。男性より女性に3倍多くみられる。



◎要因

睡眠不足、天候(気圧)の変化、空腹、ストレスなど。身体活動、光、音、においによって悪化することがある。

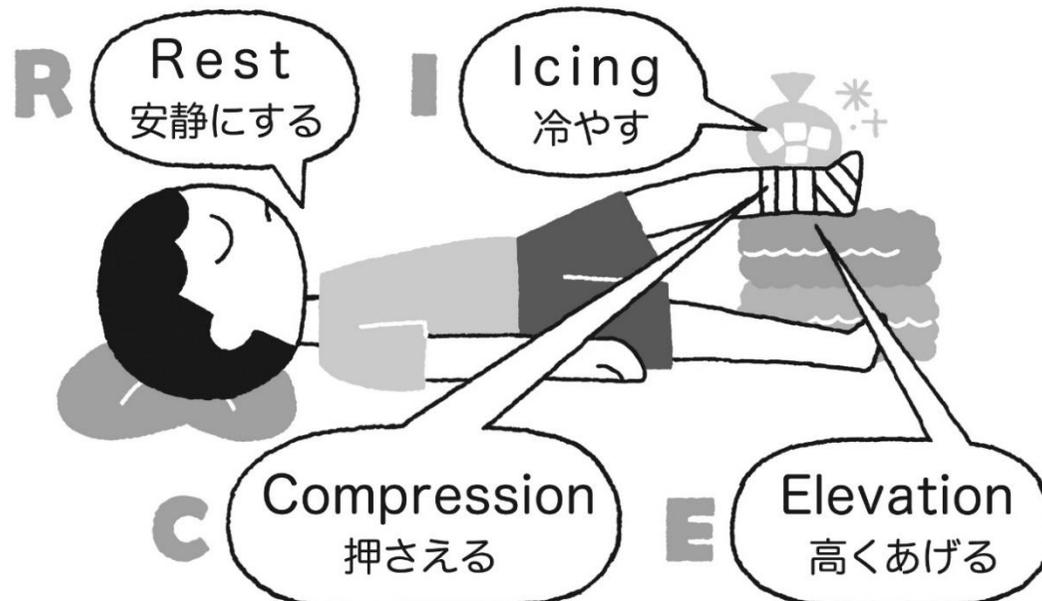
◎片頭痛の前兆

ギザギザ・チカチカする光が見えることがある(閃輝暗点)。ちくちくした痛みや感覚が鈍くなることもある。

◎治療法

早寝早起きし、睡眠時間を増やす。1日3食きちんと食べる。光の安定している場所に席替えをする。病院を受診し、自分に合った薬を正しく飲む。

ケガ発生! 「RICE」で応急処置



👁️眼科検診の疑問

斜視と斜位って何？違いは？？

斜視

外見上は片方の目は正しい方向を向いているのに、もう片方の目が内側や外側、あるいは上下に向いてしまい、両目の視線が正しく目標に向かない状態のこと。



斜位

斜視とは異なり、神経の緊張で両目の視線を物に合わせている。通常の視線のずれはなく、両目で見る事が可能。片目を隠したり、覆ってしまったりすると、目の位置がずれる状態のこと。



両目で物を見ているときは目の位置のずれはなく、まっすぐ見ている

覆い隠された左目が外側に動いてずれていき、外斜視の状態になる

隠していた覆いを取ると、ずれていた眼が戻ってきて両目で物を見るようになる

程度によっては眼精疲労や複視（物が二重に見える）などが起こることもあります。検診の結果に合わせて、眼科を受診し適切な治療を受けるようにしましょう。



それぞれ 7つ の まちがいを探してみてね！

