

4. 発作はどうして起きるの？

ぜんそくの発作は、ダニ・ほこり・動物の毛・フケ・カビなどアレルギー反応をまねく物質を吸い込んでおきたり、運動気温の変化、たばこの煙、風邪などの呼吸器感染症によっても起きます。

5. 治療

<小児ぜんそく>

小児気管支ぜんそくの場合、多くは小児期に治癒します。しかし・・・
一部は思春期に持越し、継続治療が必要です。この状態を思春期ぜんそくと呼びますが一定の定義はありません。

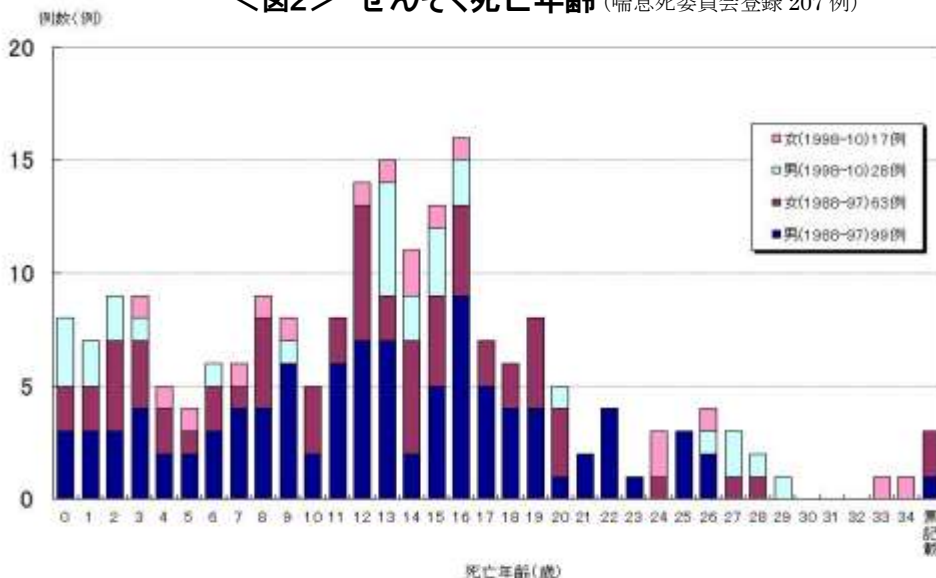
<キャリアオーバー>

以前はぜんそくは大人になればよくなると言われていましたが、重症な子供の多くは、大人までキャリアオーバー（持越し）します。最近の報告では50%以上の子供が成人までキャリアオーバーすると言われています。

<症状のコントロール>

思春期に一旦症状が軽快しても大人になってまた再発する場合があります。ぜんそくは大人になると治りにくくなり、一生症状を持ち続けることにもなりかねません。大人になるまでぜんそくをキャリアオーバーさせないためには、しっかりと治療することが大切です。

<図2> ぜんそく死亡年齢 (喘息死委員会登録 207 例)



コントロール不良の最悪の結果として、ぜんそく死があり、思春期に多く発生します。

(図2参照)

軽症の場合でもある程度、長年に治療を続けることが必要です。

「今、症状が出ていないから治療しません。」といったことを繰り返していると、徐々に軌道が狭くなってしまふことがあります。一度狭くなってしまった気道は元に戻りません。(図1参照)

苦しくて、散歩ができない・階段が上れない等、将来、症状のために辛い思いをすることになるかもしれません。その段階で治療を再開しても、息苦しさはあまり改善せず、発作が起これば一層苦しい思いをすることになります。火種は常に残っているので「症状がないときでも診てもらうことが大事」です。

喘息の専門医の指示を守って、きちんと治療を続けましょう。

<治療方法>

●発作を起こさないため●

- ・発作の原因を遠ざける
- ・薬で気管支の炎症を抑える

●炎症を抑えるため●

- ・効果的に炎症を抑えるためにはお薬が必要です。
- ・吸入ステロイド薬は、現在、ぜんそく発作予防の中心となる薬で、世界的に使用されています。

●発作が起きてしまったら●

- ・発作は急速に進行し短時間で悪い状態になることがあるので早く発見し適切な対応が必要です。
- ・喘鳴に気づいたら医師から指示のあった薬を使ってください。
- ・喘鳴が改善しない場合、更に発作を抑える薬が必要ですので直ちに医療機関を受診しましょう。



平成28年度 健康診断結果：体位の平均と各健診の有所見人数

性別	学年	受診人数	身長 cm	体重 kg	視力 0.7未満	眼科	歯科					耳鼻科				運動器
							むし歯	歯列	歯垢	歯肉	他	耳	鼻	咽喉	他	
男	1	544	168.6	59.1	176	10	77	151	185	176	0	39	101	3	2	42
	2	526	169.5	60.3	86	35	60	213	248	238	0	27	52	6	0	21
	3	462	170.9	61.1	65	31	61	154	182	166	0	20	45	3	4	24
女	1	472	156.6	51.4	126	1	46	152	93	85	0	11	58	6	1	20
	2	398	156.9	52.7	84	21	58	140	108	88	0	13	49	10	2	16
	3	429	157.7	53.6	61	22	80	158	124	99	0	11	35	7	1	17

視力0.7未満 ⇒ メガネやコンタクトを、使用してなくて0.7未満の人と、使用しても0.7未満の人の合計数ですが、男女とも学年が進むにつれ減少しています。これは進級にともない、今までは、裸眼で0.7未満であっても、メガネやコンタクトを使用しなかった人が、授業を受ける準備を整えているということがいえるでしょう。

歯科 ⇒ 歯垢(しこう)と歯肉炎の多さが目立ちます。正しく歯磨きが行われていないようです。歯肉炎は放置すると様々な病気を引き起こします。毎日正しく、きれいに磨きましょう。

耳鼻科 ⇒ 耳所見の多くは、耳垢栓塞(耳アカが耳穴をふさいでいる状態)です。適度に耳掃除(やり過ぎは禁物)をしないと、聞こえも悪くなるので要注意です。

運動器 ⇒ ほとんどが下肢の動きにくさで、体の固さからくるものでした。ケガをしやすいため、毎日、柔軟体操をしましょう。

夏休み中に治療を!!

健康診断結果の確認は済んでいますか?用紙に「要検査」「要治療」がある人は、2学期以降、健康に過ごせるよう、夏休み中に検査や治療を済ませておきましょう。

平成28年度(1学期) 月別保健室利用状況 (人数)

月	日数	1日平均 利用者数	症状				対処		
			体調不良	怪我	眼・皮膚・耳	他	保健室休養	病院搬送	早退指示
4月	17	6.9	52	49	3	14	36	6	8
5月	21	12.4	138	85	3	35	99	11	35
6月	24	13.4	147	113	15	48	119	9	26
計	62	11.3	337	247	21	97	254	26	69
一日平均			5.4	4.0	0.3	1.6	4.1	0.4	1.1

※全登校日(半日、テスト期間も含む)保健室利用状況

平成28年度(1学期) 学校管理下における事故の保険手続き状況 (人数)

合計	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事
	体育	他		運動	文化	自転車	他	
29	3	0	4	14	1	5	0	2

※卒業生、書類再申請者は除く

*1学期に保険書類を配布した人数は88名でした。

保険の手続きには期限があります。怪我をして通院した人、保険の手続きを取りましょう。

<保健委員会より>

保健室のケガのデータを見て、ケガの多さに驚きました。

登下校時、休み時間、部活動時、体育授業時、その他……。

登下校時は、自転車でのケガが主であり、安全運転を心がけることが大切だと思います。

ケガを減らすため、休み時間や部活動時、体育授業時のケガについても、原因を考え、対策を講じる必要があります。

今回は、体育時のケガについて保健委員会全体で考えた結果をまとめました。

～多い順まとめ～

ケガの原因

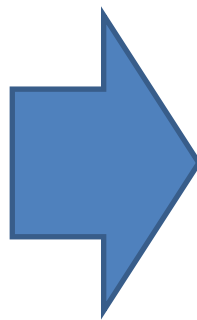
1位、準備運動を重要視していない

2位、不注意

3位、先生の指示を聞いていない

[その他]

- ・睡眠不足,食事をとらない
- ・筋肉不足
- ・心がうわついている
- ・用具や場所の整備不良



ケガの予防策

・準備運動をていねいに行う

・周りをよく確認して行動する

・授業に集中する

[その他]

- ・生活習慣の改善
- ・筋トレをする
- ・ケガをしないように声掛けをする
- ・点検を行うよう声掛けする

ケガを予防するためには、1人1人がしっかりと

対策を意識することが重要です。

具体的に、どのような対策が出来ますか？

保健委員で話し合った結果を見て

,

ケガなどしないよう、意識を高め、対策を考えていきましょう。



熱中症 予防

を必ずしましょう！



その1

喉が渴く前の水分補給

- 水分は必ず持参
× 炭酸飲料・ジュース(糖分が多い飲み物)
- 塩分摂取を忘れずに
- こまめに飲む

その2

 **朝食**  を必ず取る



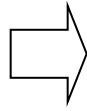
その3

睡眠をとる

その4

涼しい服装

○ポロシャツなど、**通気性のよいもの**を着る



その5

体を冷やす、適度な休息

○特に、**運動や屋外で活動する際は、**
15～20分ごとの飲水休憩（コップ1杯程度ずつ）
「まだ大丈夫」は禁物！無理せず適度な休憩を必ず取りましょう！



「おかしいな？」と思ったらすぐに
飲水・冷却・休息・相談



いのちと献血

俳句コンテストご案内

締切 9月30日(金)



保護者の方のご応募も受け付けております

内容 いのちの尊さ 愛(恋愛は除く) 友情 助け合い 感動

※ 感じたことを表現して下さい。

※ 必ずしも「献血」という言葉を使う必要はありません。

形式

・5・7・5 の 17文字

・俳句は有季定型とし、季節を明記する

・標語(キャッチコピー)は、×

・次の2作品は、5・7・5 の17文字ですが、季語がないため、俳句ではありません。

×【手をあげて 横断歩道 渡ろうよ】 ×【ハットした 経験生かし 危険予知】

たくさんの人からの
応募待ってます!!



応募

・用紙……応募用紙に自作の俳句を書く(1つでも可)

(応募用紙は、各校舎昇降口掲示板のピンク色封筒の中にもあります)

・提出……保健室、担任へ直接手渡しする

各賞

賞の種類	表彰数	賞状・副賞	
厚生労働大臣賞	1 作品	賞状	
文部科学大臣賞	1 作品	賞状	
審査員特別賞	2 作品	賞状	旅行券 50,000円分
日本赤十字社社長賞	1 作品	賞状	図書カード 50,000円分
血液事業本部長賞	1 作品	賞状	図書カード 30,000円分
ピカチュウ賞	1 作品	賞状	ポケモングッズ 20,000円相当
最優秀賞	高校生部門 1作品	賞状	図書カード 10,000円分
優秀賞	高校生部門 1作品	賞状	図書カード 5,000円分
血液センター所長賞	埼玉県 1作品	賞状	図書カード 10,000円分
団体賞	高校生部門 47団体	賞状	
入選	高校生部門 47作品	賞状	

学校専用 作品記入用紙

応募部門	<input type="radio"/> 高等学校(生徒) <input type="radio"/> 高等学校(保護者)		
都道府県名	埼玉県	学校名	私立 浦和学院高等学校
学校電話番号	048-878-2101	年齢	歳
ふりがな		性別	<input type="radio"/> 男 ・ <input type="radio"/> 女
お名前		年	組 番

ふりがな		季節 ○をつける
俳句1		春 夏 秋 冬 新年
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句2		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句3		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句4		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句5		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句6		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句7		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句8		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句9		
ふりがな		春 夏 秋 冬 新年
俳句10		

※本紙はお1人分です。ご応募する人数分コピーして、右記枠内をご記入の上、ご応募ください。
お1人で複数枚の応募も可能です。