



保健だより 4月

下館一高・附属中
保健室 R7. 4月



新学期がスタートしましたね。新しい学年、新しい友達、たくさんの新しい出会いにわくわくしているのではないのでしょうか。保健室は、みなさんが健康に過ごせるようお手伝いします。どうぞよろしくお願いいたします。

定期健康診断が始まります

健康診断は、元気に学校生活を送るための大切な検査です。病気や異常の疑いがある場合はその都度お知らせしますので、早めに医療機関を受診しましょう。

項目	検査日	対象学年	担当医	準備など
歯科検診	4/15 (火)	高3年・中学3年	堤 Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
歯科検診	4/22 (火)	高2年・中学2年	堤 Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
内科検診	4/25 (金)	高3年・中学3年	直江 Dr. 山口 Dr.	静かに受けましょう
歯科検診	5/ 2 (金)	高1年・中学1年	堤 Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
内科検診	5/13 (火)	高2年・中学2年	濱名 Dr. 山口 Dr.	静かに受けましょう
内科検診	5/21 (水)	高1年・中学1年	濱名 Dr. 直江 Dr.	静かに受けましょう

*この他に、全生徒対象の尿検査、高1年対象の胸部X線検査、中高1年対象の心電図検査があります。

日程は後日お知らせします。

*内科検診の服装：男子→校医さんの前の人とついたてを隔てて上半身裸（3人前まで脱いで待っている）
女子→シャツのボタンを「上2つ」外す で実施します。配慮が必要な人は事前に担任か保健室まで申し出てください。

救急搬送における選定療養費の徴収について

茨城県では2024年12月から「選定療養費」制度を救急搬送にも適用する方針が発表されました。これによって、救急車要請時、明らかに緊急性が認められない場合や緊急性が低い症状の場合には、県内の対象病院において徴収が開始されております。

学校現場においては、これまで通り緊急搬送が必要と判断した場合は救急車を要請します。また、救急車を要請するべきか判断に迷う場合は、茨城県救急電話相談に相談することも想定しています。このような対応をしてみたいと思いますが、保護者の方に「選定療養費」をご負担いただく場合があるかもしれませんので、ご理解をお願いいたします。WebページまたはQRコードから県のリーフレットもご覧いただけますのでご確認ください。➡ [leaflet2.pdf](#)



知っておこう 災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、学校の管理下で起こったケガ等に対して、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付申請をするにあたり、学校管理下で起こったケガ等で受診する際は、健康保険証だけを提示し、マル福を利用せずに受診してください。ただし、診療報酬請求点数が500点未満（3割負担の場合、1500円未満）は給付申請できないため、マル福を利用することが考えられます。なお、申請の際には受診した医療機関の証明が必要です。制度についての詳しい情報はWebページまたはQRコードからご確認ください。➡ [保護者の方へ](#)

※大きなけがを負ったり病気にかかったりしたときは、給付申請の如何にかかわらず、受診状況等も含めなるべく早く学校への連絡をお願いいたします。



★学校医の直江先生から紫外線対策についての資料をいただきましたので、
ぜひ参考にしてください

「紫外線対策について」

学校医 直江 哲郎

1. はじめに

紫外線には UVA、UVB、UVC と3種類存在する。UVC は、オゾン層で吸収されてしまうため地表には到達しない。問題は A と B である。

2. 紫外線対策の大原則

- ①「紫外線に必要以上にあたらない」ことである。少量なら体内のビタミン D を活性化し、骨粗鬆症を防ぐことにもなるが、UVB は主に体表の日焼けに関与し、UVA はさらに深部まで到達。皮膚がんとの関係も強い。
風通しの良い長そで（それでもいくらかは侵入するが）や、つばのある帽子を用いる。
- ②「日焼け止め」を使用する。
- ③普段からビタミン C を十分に摂取することは、シミ、そばかす予防に有効である。

3. 「日焼け止め」とは？

薬局はじめ、いたる所で「日焼け止め」を販売している。さて、どのようなものを購入すればよいか？その目安について説明すると、SPF と PA が表示されているが、

- ① SPF (sun protection factor) は、0~50 の数字で表され、UVB による日焼けを守る目安になる。たとえば、20 分で皮膚が赤くなるくらいの日差しの下で、SPF10 の日焼け止めを使うとすると、 $20 \text{ 分} \times 10 = 200$ となり、200 分程度紫外線をブロックできる力があることとなる。
- ② PA (protection grade of UVA) は、+~++++で表され、皮膚深部に到達する UVA の防御力を表す。もちろん、+が多いほうが防御力が向上する。
では、「SPF50 で PA++++ を使用すれば完璧じゃないか！」となる。しかし・・・PA に関しては+が多くて良いのだが、SPF に関して実際は、SPF30 を超えると、日焼け止めの中に「紫外線吸収剤」がさらに追加されている。この「紫外線吸収剤」は、皮膚（特に顔面）にアレルギーを起こすことも報告されていて、「日焼け止めを塗ったら顔面が赤く腫れてしまった」ということは SPF の強い日焼け止めを使用した人によくみられる。
- ③ 上手な日焼け止めの選び方
まず、日焼け止めを購入する際は、薬剤師のいる薬局で購入し、アトピー等の皮膚疾患を持つ場合は相談する。また、資生堂、カネボウなどの普段使用する化粧品のメーカーが決まっている場合、その会社のものを使用するのが安全である。なぜならば、クリームのベースになる物質に対して、すでに肌が慣れているからである。SPF30 程度のものから使うことが望ましい。
- ④ 上手な日焼け止めの塗り方
顔に塗る場合、500 円玉大の量の日焼け止めを手にとって使用する。一日外にいる場合は日焼け止めも数回塗りかえること。SPF30 であっても、多少厚めに塗ることで、だいぶ日焼けから守られる。もちろん、帽子などをしっかりと被っていることが条件である。