



平成28年 9月16日  
石川県立金沢北陵高校  
保健室

夏休み・文化祭が終わり、通常の学校生活が再開しました。  
秋は、暑さによる疲れが体調不良となって出やすい時期です。  
おなかの調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。  
特に3年生は就職試験の大事な時期を迎えています。調子の悪いときは無理せず、早めに休養をとり、体調管理に気を配りましょう。病院受診もお願いします。



### 最近の保健室で目立つ症状！

冷えによる腹痛・下痢、頭痛、風邪症状（のどの痛み・鼻水）、胃腸症状（気持ち悪い）

今月の保健目標

快適な環境づくりに努めよう！

## 「はしか」に注意！！今後の流行が心配です！

現在、関西・関東を中心に82名の感染が確認されました。麻疹（はしか）は感染力がとても強く、症状も重症化しやすい感染症です。麻疹は、肺炎・中耳炎・脳炎などを合併することもあり、発症した人の半数近くが入院し、時に死に至ることもある怖い病気です。連休で出かける際は、ご注意ください。

現在、石川県での発生報告はありませんが、今後注意してほしい感染症です。

### 【麻疹（はしか）の主な症状】

経過は長く、4期に分けられます。

潜伏期（8～12日）：感染してから症状が出るまで8～12日かかります。

カタル期（3～4日）：咳や鼻水、38～39度台の熱が出ます。発疹がないため、風邪と区別が付きませんが、感染力のもっとも強い時期です。

発疹期（4～5日）：カタル期の熱が下がってきたときに、再度、高熱が出ます。同時に赤い発疹が出現し、全身に広がります。咳、鼻水、目の充血、目やになどの症状も強くなります。

回復期：熱が下がり、咳、鼻水の症状も軽くなります。赤い発疹は色素沈着を残して徐々に消えます。合併症がない限り7～10日程度で回復します。

### 【麻疹（はしか）の疑いがあるときは・・・】

必ず病院受診してください。麻疹はインフルエンザと同様に出席停止になります。

期間は解熱後3日目までとなっています。

今年度からスタートした運動器検診  
猫背を気にしている人が多かったので姿勢改善体操はいかがですか？

背中が丸まった姿勢では、背骨や肩甲骨の動きが制限されてしまい、腕を十分に挙げることもできないし、骨盤が後ろに傾いてしまうので、片足で安定して立つこともできません。(図1)

図2のように体のポイントを意識して良い姿勢を意識してみましょう。

【こんな症状ありませんか？】

腕が挙がらない！

ぐらぐらふらつく

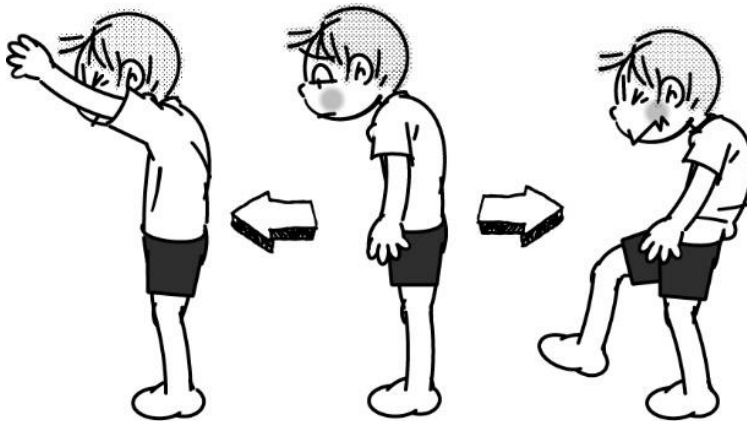


図1

良い姿勢

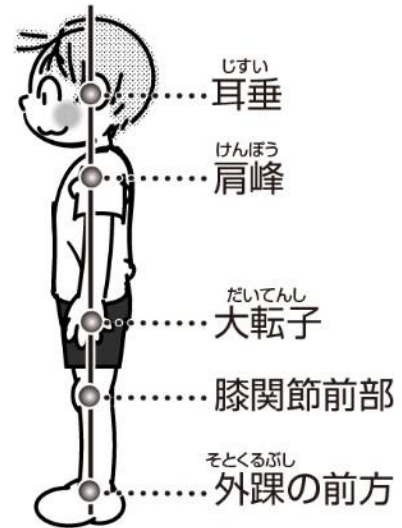


図2

【姿勢改善体操】

①まず、図3のように両手を前に組んで伸ばし、背中を丸める。

②次に両手を後ろに組んで、肩甲骨を背骨に引き寄せられるように胸を張る。

③ ①と②の動きを5秒間保持し、交互に5回繰り返した後、図2の「良い姿勢」を意識する。



図3



図4

何事も継続が大切です。  
試してみてくださいね。

こんなところも気をつけて

普段のカバンの持ち方、気をつけてください。いつも同じ方向で持っているとも体にも負担がかかります。両手が自由に使えるリュックサックがお勧めです。

北陵高校の坂道と階段は、油断するとケガをします。靴が足に合っているか確認してね。靴を引きずって歩いている人をよく見かけます。スニーカーで元気に登下校できるといいですね。