



石川県立小松高等学校
平成30年5月9日
保健室

新しい環境、新しいクラス、たくさんの行事に、テストに、課題、、、と気が付けばあっという間に今年度が始まって、1か月が過ぎました。ゴールデンウィークが終わり、急に疲れが出始めた人は気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんだのかもしれませんが。心と体のSOSを見逃さず、たまには、ほっと一息入れましょう。

～心と体のSOSチェック～

当てはまるものにチェックしてみましょう



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 01. 朝起きるのがつらいことが多い | <input type="checkbox"/> 12. 理由もなく不安になることがある |
| <input type="checkbox"/> 02. 寝つきがよくないことが多い | <input type="checkbox"/> 13. いつも何かに追われている気がする |
| <input type="checkbox"/> 03. 眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 14. 愚痴が多い |
| <input type="checkbox"/> 04. 手や脇などに汗をかきやすい | <input type="checkbox"/> 15. 理由もなく落ち着かなくなることもある |
| <input type="checkbox"/> 05. 体調を崩しやすい | <input type="checkbox"/> 16. ちょっとしたことで落ち込みやすい |
| <input type="checkbox"/> 06. 食欲がない | <input type="checkbox"/> 17. 無駄なことばかり考えてしまう |
| <input type="checkbox"/> 07. ちょっとしたことで疲れやすい | <input type="checkbox"/> 18. 何をしていても楽しいと思えない |
| <input type="checkbox"/> 08. 小さな音や細かいことがやたら気になる | <input type="checkbox"/> 19. 自分が周囲の人にどう思われているか気になる |
| <input type="checkbox"/> 09. 肩や首、頭がこる | <input type="checkbox"/> 20. 何もかもやめてしまいたくなる |
| <input type="checkbox"/> 10. 胃腸の調子を崩しやすい | <input type="checkbox"/> 21. よくイライラする |
| <input type="checkbox"/> 11. 人と会うのが苦痛に感じる | <input type="checkbox"/> 22. 夢見が悪い |

0～4個・・・身体も心も元気に過ごせているようですね！この調子で★

5～9個・・・やや疲れ気味。まずは日々の生活習慣の見直しから始めてみよう！

10～14個・・・疲れがたまっていますね。意識して休息やストレス解消を図ろう！

15個以上・・・かなり疲れています。無理をしているのでは？



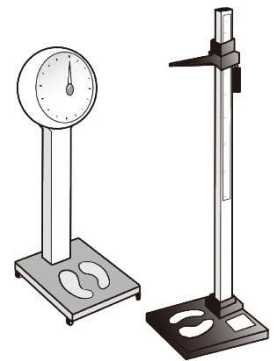
4月で健康診断が一通り終わり、残すところ5/24(木)2年生内科検診と6/14(木)1年生耳鼻科検診のみとなりました。終了した健康診断の結果から、治療や検査が必要だと思われる人には、お知らせが出ます。できるだけ早く病院に行って、保健室もしくは担任の先生に受診結果報告書を提出してください。早期発見、早期治療で自分のからだを大切に！

松高生の身長体重平均

「全然伸びてない!!」「やばい、太った…」など色々な声が聞こえてきた身体計測でしたが、松高生の平均身長・平均体重は以下のような結果でした。松高生は、全国平均と比べると、身長が高く、体重はやや軽い傾向にあるようです。自分の身体が平均と比べてどうなのかが気になると思います。でも、自分がどのくらい成長しているのか、またバランスよく成長しているのかを確認することの方が大切です。この機会に自分の身体と生活を見つめなおしましょう。

【学年別・男女別 身長・体重の平均値】

		身長(cm) (全国平均)	体重(kg) (全国平均)
1年	男	169.3(168.2)	58.1(58.9)
	女	158.0(157.1)	52.0(51.6)
2年	男	171.4(169.9)	59.2(60.6)
	女	158.4(157.6)	51.6(52.6)
3年	男	171.4(170.6)	61.5(62.6)
	女	158.5(157.8)	52.9(53.0)



麻疹(はしか)にご注意ください!

海外からの観光客から沖縄へ持ち込まれた麻しんが、今全国に広がろうとしています。麻しんは感染力が強く、重症化すると命にかかわることもあります。1歳と小学校入学前(年長)のときに予防接種を受けることになっており、きちんと受けていれば感染しても重症化は避けられます。自分は確実に予防接種しているか、この機会に母子手帳で確認してください。まだ受けていないとわかった人は、有料になりますが医療機関で接種することができます。ぜひ今のうちに予防接種を済ませておきましょう。

- ◆病原体 : 麻しんウイルス
- ◆潜伏期間 : 主に8~12日
- ◆感染経路 : 空気感染、飛沫感染
- ◆症状 : 発熱、咳やくしゃみ、発疹

典型的な症状としては、感染の約10日後に発熱やカゼ症状が始まり、2~3日発熱が続いた後、39℃以上の高熱とともに発疹と咳が出現します。