

保健だより 6月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 3 平成30年6月5日

6月の保健目標

「疾病治療の継続、梅雨期の健康」

健康診断が続いています。「受診のお知らせ」をもらった人は、大切な自分のからだの「疾病の予防と早期発見」のために、早めに病院へ行きましょう。また梅雨の時期は、熱中症や食中毒等に注意が必要です。お弁当を持ってくる時には保冷剤等を使用しましょう。



こまめに水分をとろう



清潔にして食中毒を防ごう



けがや事故に気をつけよう

6月の保健行事

7日(木)1年生内科検診

21日(木)1年生耳鼻科検診(対象者のみ)



麻疹(はしか)について

麻疹(はしか)という病気を知っていますか? 沖縄県で感染者が出てから、全国的に広がっています。麻疹はかなり感染力が強く、症状が重いです。免疫を持っていない人が、麻疹に感染している人とすれ違ったり、体育館くらいの大きな部屋に一緒にいただけでも感染してしまうそうです。先進国でも1000人に1人の割合で亡くなる怖い病気です。

石川県ではまだ感染者は出ていませんが、今後出る可能性も十分にありまますし、他県へ出かけたときに感染することもあります。風邪症状があった場合は早めに医療機関を受診しましょう。

潜伏期間	8~12日
感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染
症状	目の充血、目やに、咳・鼻水・発熱等の症状、口の中に白い斑点(カタル期) ※この期間に感染が広がりやすい。 熱が下がり、再び熱が上がった際に赤い発しん(発しん期)

<麻疹の予防接種について>

麻疹(はしか)は、予防接種を2回打つか、1回かからないと免疫が付きません。健康調査書の予防接種歴を確認すると、「わからない」「打っていない」と回答している生徒が多数いたため心配しています。

皆さんの年代では、1歳の時に麻疹ワクチン、6~7歳でMR(麻疹風疹混合)ワクチンを接種していると思います。母子手帳の予防接種欄をしっかりと見てみましょう。母子手帳で確認ができない場合は、生まれた時から今まで住んで

いる市の市役所等に確認すれば接種歴がわかるそうです(保護者が身分証明書や印鑑等を持参し窓口へ行く必要があります)。麻疹の予防接種をこれまでに1回も接種していない場合は、かかりつけ医に相談してください。

5月の生徒保健委員会アンケートの結果

5月25日(金)に生徒保健委員会の「睡眠・食事に関するアンケート」を実施しました。今後も、毎月行う予定です。よろしくお祈いします。(回収率91.3%、男女の欄未記入は除く)

1. あなたは朝食を、週に何日くらい食べていますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
①毎日	74%	86%	78%	82%	69%	61%
②5～6日	12%	9%	7%	10%	14%	13%
③3～4日	2%	5%	6%	0%	4%	10%
④1～2日	7%	0%	5%	3%	6%	11%
⑤0日	5%	0%	4%	5%	7%	5%

①がどの学年でも一番多いが、学年が上がると食べる人が減っている。
⑤が全体の約5%もいる。

2. あなたはインスタント食品やスナック菓子を週に何回くらい食べていますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
①0回	7%	8%	7%	8%	8%	5%
②1～2回	43%	58%	48%	56%	39%	55%
③3～4回	28%	17%	30%	23%	33%	29%
④5～6回	12%	10%	12%	12%	16%	10%
⑤7回以上	10%	7%	3%	1%	4%	1%

たまに食べる程度なら良いが、⑤が1年男子で10%もいるのは問題。

3. あなたは何時頃に寝るのが多いですか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
①22時前	5%	8%	1%	1%	2%	3%
②22～23時前	36%	58%	15%	14%	18%	21%
③23～0時前	28%	17%	51%	37%	36%	29%
④0～1時	21%	10%	22%	40%	32%	36%
⑤1時以降	10%	7%	11%	8%	12%	11%

1年は②が一番多いが、2・3年男は③が多く、2・3年女は④が多い。⑤が全体の約10%もいるのは問題。

4. あなたは何時頃に起きるのが多いですか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
①5時前	0%	0%	1%	1%	0%	3%
②5～6時前	26%	23%	11%	13%	7%	7%
③6～7時前	57%	70%	60%	65%	61%	57%
④7～8時前	17%	7%	28%	20%	23%	33%
⑤8時以降	0%	0%	0%	1%	9%	0%

全学年③が一番多い。学年が上がるにつれ、起床時間が遅い生徒が増える。3年男子⑤は朝食を食べることはできなさそう。

～集計してくれた生徒保健委員の感想より～

<良い点>

- ・健康的な人が多いと感じた。(1年の集計結果から)
- ・男女ともに毎日しっかり朝食を食べていた。(1・2年の集計結果から)

<悪い点>

- ・だらしない生活をしている人がいるので、生活リズムを整えてほしい。(3年の集計結果から)
- ・男女ともに起床時間が遅めだと感じた。(3年の集計結果から)
- ・朝食を食べていない人がいるのでその人は必ず食べましょう！(3年の集計結果から)
- ・朝食は毎日食べている人が多いが、寝る時間が少し遅いと感じた。(3年の集計結果から)