

# ほけんだより 3月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 12 平成31年3月5日

3年生が卒業し、1、2年生の皆さんも今年の締めくくりの時期ですね。  
自分の心や体の健康についても、ぜひ今年的一年を振り返ってみてください。

## 心と体の健康チェック

### 〈心は?〉

- あいさつができた
- 落ち込むことがなかった
- イライラしなかった
- 友だちと仲良くできた
- 人に親切にできた



### 〈体は?〉

- 早寝早起きができた
- 歯みがきをきちんとした
- 定期的に運動をした
- 栄養バランスよく食事をとれた
- 手洗い・うがいができた



## 感染症に気を付けて

### インフルエンザ

校内ではこれまでに約30名が感染しています。油断をせずに、引き続き注意をしてください。  
37℃前後でも診断が出る場合があります。

### 感染性腸炎（ノロウイルスなど）

感染力がとても強いです。学校で下痢やおう吐の症状が出た場合は、先生に知らせてください。  
早めの受診をお勧めします。  
トイレに菌がいる場合が多いので、特にトイレ後は全員必ずせっけんで手洗いをしましょう。

### はしか（麻疹）

関西から全国に流行が拡大しています。はしかは空気感染するほど感染力が強く、マスクや手洗いでも感染は防げません。免疫を持っていない人は、ほとんどが感染します。  
予防するには2回のワクチン接種が有効です。みなさんは、1歳・5～6歳（小学校入学前）と2回予防接種を受けるチャンスがありました。きちんと2回打ったかどうか、保護者に確認しておきましょう。症状がある場合は、事前に病院に連絡をしてください。

症状について・・・潜伏期間は10～12日。発熱や咳、鼻水等の症状（カタル症状）が数日続いた後、口腔内に特徴的とされる白い粘膜疹（コプリック斑）が現れる。その次に、39℃以上の高熱と発疹が出現する。最初は普通の風邪と間違いやすい。

# 学校保健委員会

2月21日(木)に学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA代表に来校いただき、みなさんの健康を守るための話し合いをしました。

## 柳学校医さんより

インフルエンザで新薬が出て、早く治ると誤った認識がされることがあったが、学校保健法で決められた出席停止期間をきちんと休まなければならない。また、年末からノロウイルスが流行している。カキにウイルスがいても、加熱で死滅するので、ほとんどはカキ以外で感染している。トイレのドアノブ等にウイルスが付着している場合があるので注意するように。

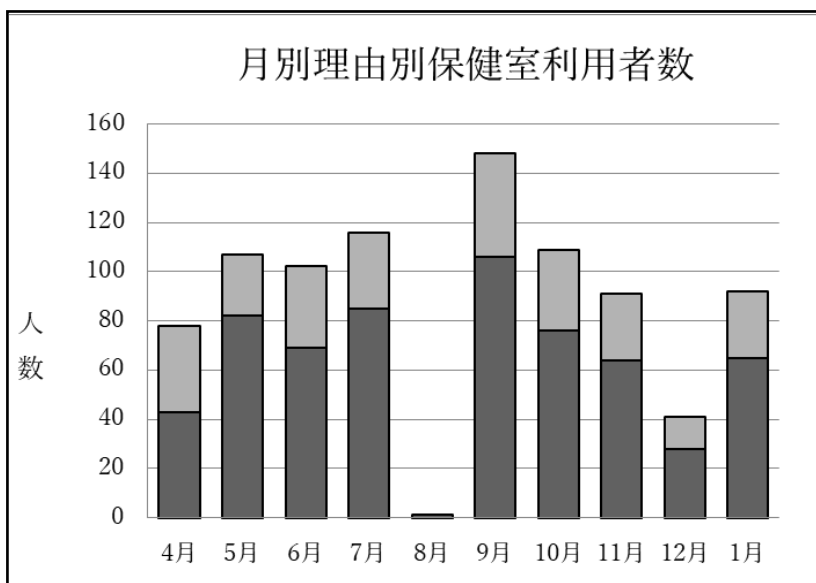
## 馬場学校歯科医さんより

最近卒業を控えて慌てて受診する人がいる。もっと早く受診できたら良かったのと思う。長い人生で「歯があるかないか」では、大きな違いがある。

## 長谷川学校薬剤師さんより

インフルエンザ予防で重要なのは、「湿度50%以上を保つこと」である。室内にバケツを置くだけでも効果がある。また症状がある人は「マスク」を必ずつけること。

# 保健室来室状況について



1月末までで

1,254人

内科：886人

外科：368人

来室がありました。

来室は6月、9月、1月に多く、3年が611人、2年が327人、1年が316人でした。

内科1位：倦怠・不快

2位：腹痛

外科1位：打撲

2位：擦り傷



# 体育 大音師先生より

2月に平成30年度運動能力調査の結果が報告されました。

体力と朝食・睡眠時間の量には相関関係があることが発表され、高校生の体力合計点平均以上の70%が毎日朝食を食べている生徒や睡眠時間6時間～8時間の生徒でした。この結果と松任高校生の朝食の有無、睡眠時間を見てみると朝食を食べている生徒60.5%で睡眠時間の確保ができていない生徒は14.5%と睡眠の確保ができていないことがわかります。新学期に向け生活を改めましょう。

