



平成30年6月14日(木)
金沢桜丘高等学校 保健室

じめじめした梅雨も健康で過ごすために

暑さに慣れていないこの時期こそ、**熱中症に要注意!**
石川県では、5月下旬から6月上旬の8日間で、熱中症で救急搬送された人が15人もいました。熱中症は、高温多湿の環境下で発生します。水分・塩分の補給が第一!



6月は温度・湿度が高く、**食中毒の菌にとっては最高の環境**です。石川県では、昨年の6月に食中毒が10件発生。ノロウイルスの流行時期を除いて年間で1番多い発生件数です。各自がしっかりと自己管理と予防を!

麻疹(はしか)に要注意! 沖縄県で流行中

麻疹の感染力は、インフルエンザの5倍といわれるほどです。症状は高熱、発しんなど様々で、中には重篤化して死亡する恐れもある危険な感染症です。先日、麻疹を発病した人が石川県に滞在したという報告がありました。予防には、**ワクチン接種が必須**です。本校では、Ⅱ期の未接種者、不明者が多数いました。不明な人は、母子手帳で確認するか、市町村の福祉保健センターに問い合わせると過去の予防接種歴が確認できます。予防のために、**2回接種の徹底をお願いします!**

本校の麻疹予防接種状況

	1年生	2年生	3年生
I 期未接種者	0人	0人	0人
Ⅱ 期未接種者 or 不明	34人	56人	76人

不調の時こそ! 生活リズムを再確認

最近、「なんとなくだるい」「頭痛がする」「お腹が痛い」と訴えて保健室へ来る人が増えています。話を聞くと、睡眠時間の不足、睡眠の質が乱れている人が多いです。睡眠リズムを整えるためには、

何時に寝ても一定の時間に起床する

ということが大切です。特に休日は意識して起きられるようにしましょう。



5月	内科的	
	男子	女子
1年	8	15
2年	18	20
3年	4	21
合計	30(64)	56(43)

単位(件)

5月の怪我を除いた保健室の来室件数です。
内科的な症状で多いものは、**頭痛、腹痛、かぜ症状**でした。ほとんどの原因は睡眠不足や疲れです。

受診が必要な人がまだまだいます！！

4月から約2か月が経ちました。予定していた健康診断は終了しました。しかし、健康診断は受けて終わりではありません。自分の健康状況を知り、健康を増進していくチャンスです。受診が必要と言われた人は、すみやかに受診し、受診勧告書を保健室まで持参してください。その際、ホームと番号、名前が記載されているか確認してください。下記の表は、6月11日現在の受診状況です。目指せ100%！

検査項目別・学年別受診率（6月11日現在）

		1学年	受診率	2学年	受診率	3学年	受診率	全学年	受診率
視力	未受診者数(人)	96	27.8%	88	20.0%	74	22.9%	258	23.9%
歯科	未受診者数(人)	57	39.4%	35	32.7%	40	42.9%	132	38.9%

歯科保健指導を実施しました！

5月30日（水）昼休み 対象者数：約100名
学校歯科医の先生から、1・2年生のむし歯がある生徒を対象に歯科の指導をしていただきました！むし歯予防から、むし歯の進行・治療についてなど、とても勉強になる講話でしたね。



むし歯の予防には「定期的に歯医者へ行き、口腔ケアをしてもらう」ことも大切です。

下記は受講した人の感想です。（一部抜粋）

- むし歯を放っておくと、治療は高額になるし、痛みも増すことがわかった。早く治療したい。
- 表面的にはむし歯の範囲は狭そうでも、中ではかなり広範囲でむし歯が進行していることがわかり、早く受診しようと思った。
- むし歯は、自然に治ることはないので、治療が必ず必要だとわかった。今すぐ歯医者予約して受診しようと思います。

3年生も歯科保健指導を実施！

6月11日（月）昼休み 対象者数：約30名

3年生を対象に養護助教諭による歯科保健指導を実施しました。

毎年、センターの直前、受験日の前に歯が痛くなり、受診する人がいます。3年生は特に早期受診を！

おそくても、7月中には受診できるといいですね。

