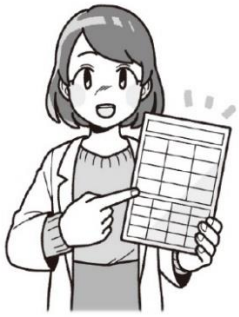
ほけんだより 5月

平成３０年５月
金沢商業高等学校保健室

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事・・・。次々と続く出来事をこなしているうちに、「アッという間に一か月が過ぎてしまった」という人は多いかもしれません。ゴールデンウィークが終わり急に疲れを感じている人は、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ね。疲れたなと感じたら休日などを利用し、上手にリフレッシュして、５月を元気に過ごしましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



４月から６月にかけて、健康診断が続きます。

学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつけられれば早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

★歯科検診結果★

歯科検診の結果につきましては、受診の必要の有無にかかわらず先に全員にお渡しします。**むし歯がある場合には、できるだけ早く受診をして、お知らせの用紙を学校へ提出して下さい**。むし歯がない場合でも、歯石や歯並びについて受診が必要な場合もありますので、ご確認下さい。

健康診断 結果をこれからに生かそう!

歯科健診の結果は？

- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

→ すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない

なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は？

- B（0.9～0.7） → 念のため眼科を受診しよう
- C（0.6～0.3）
- D（0.2以下）

→ 早めに眼科を受診しよう
→ 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい？　振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう

A（1.0以上）の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は？

肥満だった →

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人もバランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

麻しん（はしか）について

報道のとおり、沖縄県を中心に麻しん患者報告数が増加しています。麻しんは感染力が非常に強く、空気感染・飛沫感染・接触感染をする感染症です。まれに、肺炎や脳炎などの合併症をおこし重篤になることもあります。

■　麻しんの主な症状

潜伏期間	８～１２日
カタル期（３～４日）	３８℃～３９℃台の発熱、咳、くしゃみ、結膜の充血等がみられ、口内の頬粘膜にコプリック斑（赤みを伴った白い小斑点）ができる。伝染力が最も強い時期。
発疹期（４～５日）	発症後３～４日目にいったん解熱後、再度高熱が出て持続する。同時期に、赤い丘疹が全身に広がる。咳、鼻汁、眼の充血、眼やになども強くなる。
回復期	熱が下がり、症状も治まってくる。発疹は徐々に消えます。合併症がない限り７～９日程度で治る。

＊　感染期間は、発熱出現前日から解熱後３日程度です。

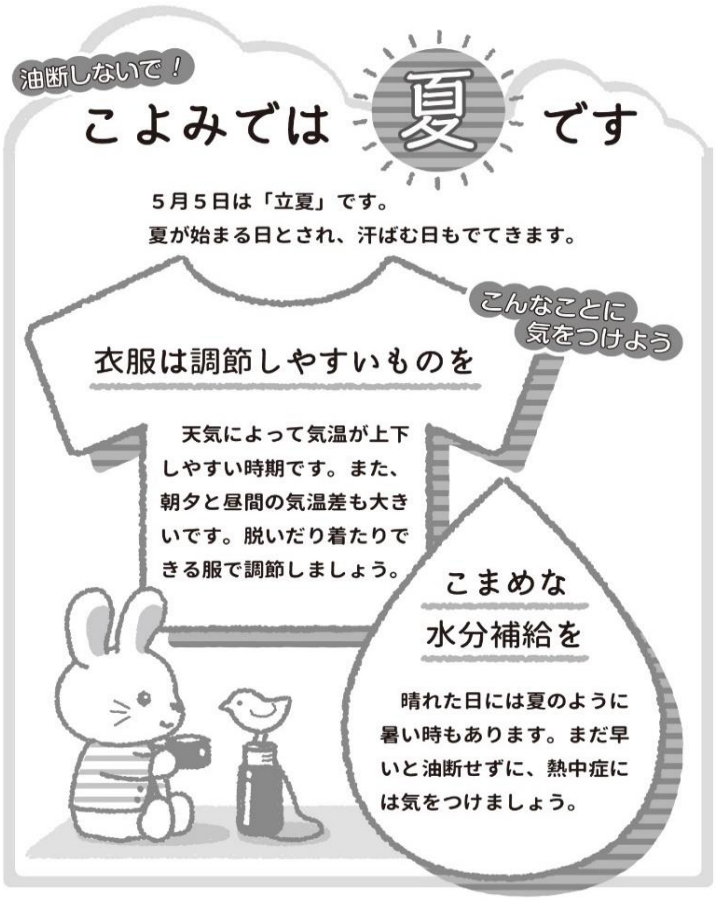
■　麻しんの効果的な予防方法は、麻しんワクチンの接種です

予防接種を接種することによって、９５％以上の人はかからないと言われています。また、２回の接種を受けることで免疫が増強され、１回の接種では免疫が付かなかった５％未満の人に免疫をつけることができます。

→生徒だけではなく、保護者の方も「麻しんの罹患歴」「ワクチンの２回接種歴」の確認をお願いします。確認できない場合は、医療機関で任意接種を受けたり、抗体価を調べる検査を受けることができます（両方とも自己負担です。一部の条件を満たす大人の方には期間限定の助成制度もあります）。

■　麻しんを疑う症状が出現した場合は、必ず事前に医療機関へ連絡し、その指示に従って受診してください。

■　麻しんは出席停止になります。期間は「解熱した後３日を経過するまで」です。



＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

５月ですが、真夏のように暑くなる日もでてきました。暑くなり始めや急に暑くなる日など、まだ暑さに身体が慣れていないこの時期、それほど高くない気温（25℃～30℃）でも様々な条件により熱中症を発症することもあります。こまめに水分補給をすることを心がけ熱中症を予防しましょう。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊