

ほけんだより 5月

平成30年5月 大阪府立泉北高等学校 保健室

健康診断



まだまだ続きます

【今後の健康診断予定】

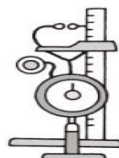
- 5月16日(水): 検尿2次(予備日)
- 5月31日(木): 身体測定・歯科検診(全学年)
視力検査(2・3年:1年は済)
聴力検査(1・3年)
- 6月1日(金): 心臓2次検診(対象者)



★★ 健康診断は自分の健康状態を知るチャンス!! ★★

健康に学校生活を送るためにも、将来ずっと健康でいるためにも、自分のからだに興味を持つことが大切です。

健康診断は、そのきっかけになる、自分のための大切な行事です。



学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、「2次のお知らせ」や「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、すぐに病気だというわけではありません。けれど、もし何らかの異常や病気が早く見つけられれば、早く治療を始められます。

「受診のおすすめ」をもらったなら、早めに受診しましょう!

からだ 心 つかれていませんか?

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」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って急に疲れを感じるのは、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ないね。



疲れたなと感じたら...

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホットできる時間を大切に
- ♡ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

麻しん(はしか)の流行に注意!

●麻しんの感染力について

麻しんの感染力は強く、患者の咳やくしゃみを直接浴びた場合だけでなく、空気中を漂うウイルス粒子を吸い込むだけでも感染が成立します。

広い体育館のような場所であっても、その中に麻しんの患者がいると、そこに多くの人が麻しんウイルスを吸い込んでしまうほどの強い感染力を持っているといわれています。



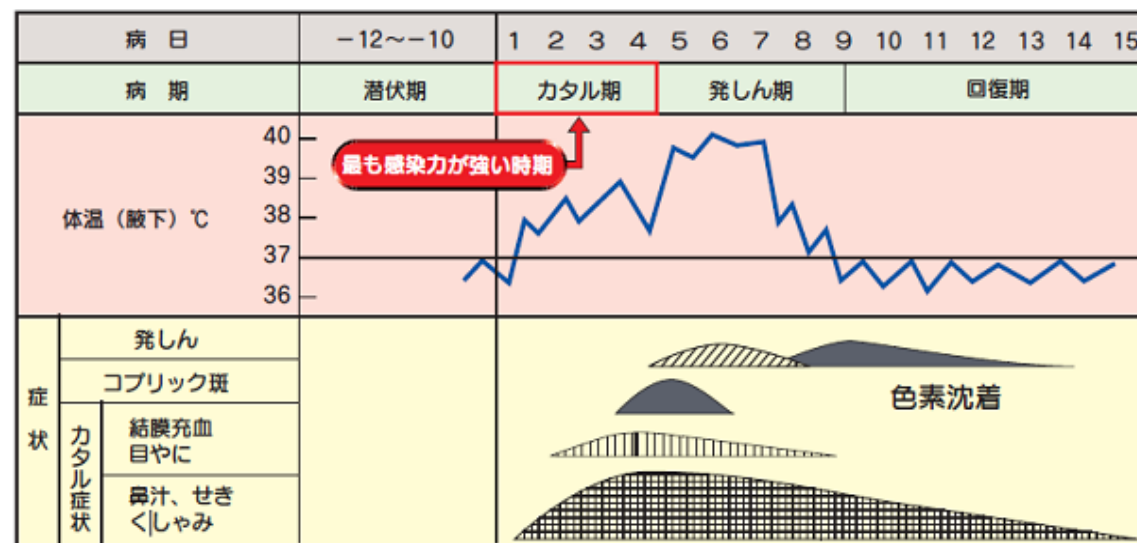
●2回のワクチン接種が最も確実な予防手段!!

高校入学時の保健調査票に、麻しんのりかん歴、予防接種歴を確認させていただいています。

りかん歴もなく予防接種も1回以下の方は、集団感染を招かないためにも2回の予防接種をご検討ください。

もし、海外修学旅行先で麻しんにかかってしまったら!?!?!自分だけでなく、学年全体が学校交流や飛行機に乗ることを拒否される可能性も考えられます。

麻しん(はしか)の症状



藤井良知、西村忠史、中村健: 小児感染症学、第1版、南山堂、東京、1985、pp.14より改変

免疫機能低下状態が数週間にわたって続く

麻しんであることに気づかずに行動



感染を広げる

【参考】学校における麻しん対策ガイドライン