

保健だより

令和元年5月17日発行
大島高校 保健室

鹿児島地方気象台は14日、奄美地方が梅雨入りしたとみられると発表しました。全国で最も早く、平年より3日遅い梅雨入りです。

梅雨の間、ジメジメに負けて憂鬱な気持ちで過ごすのはもったいないです。室内で出来る新しい楽しみを作りましょう。「梅雨明けまでに本を〇冊読む」など、目標を決めると達成感も味わえます。

梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏に備えて元気に過ごしましょう。

急に暑くなった日は要注意 **熱中症が** **出始める時期です**

「朝夕は涼しいし大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

新学期が始まって、ひと月

からだ 心 疲れていませんか?

からだ の不調はありませんか?

- 頭が重い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

心 の不調はありませんか?

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

疲れ を感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があるとあります。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てください。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…涼しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷が軽くなることもあります
- ★「〜でなくちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と聞き違ってみよう

「受診を勧められたから病院に行ったら、異常な結果」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つかるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。子ども達の健康のため、早めに受診をお願い致します。

健康診断結果について ※PTA総会で配付済み。

歯科検診結果	対象者に通知	<p>(1) 下記に該当する場合は、歯科医を受診してください。</p> <p>①「むし歯」のある人</p> <p>②歯列・咬合、顎関節、歯肉の項目で「要精検」の記入がある人</p> <p>③歯垢の項目で「若干付着」「相当付着」の記入がある人</p> <p>(2) 「要観察歯」…むし歯にはなっていませんが、そのまま放置すると、むし歯に進行する可能性があります。丁寧な歯磨きを心がけ、食生活にも気をつけましょう。</p> <p>(3) 歯列・咬合、顎関節、歯肉の項目で「要観察」の場合も、かかりつけの歯科医による指導や継続的な管理をしてもらったほうがよいでしょう。</p>
視力検査結果	対象者に通知	<p>視力の低下には、近視・遠視・乱視、その他の目の病気など、いろいろな原因があります。検査の結果、「B、C、D」の場合は眼科を受診してください。視力が低下しているのに、適正な矯正が行われていないと、目の疲労や怪我にもつながりますので専門医の指示を受けてください。</p> <p>① 近視なのか?</p> <p>② 遠視や乱視はないか?</p> <p>③ メガネ（コンタクトレンズ）が必要な段階ではないか?</p> <p>④ 目に病気はないか? 等の診断と、治療や指導を受けることが大切です。</p>
その他		<p>(1) 内科検診・運動器検診については、それぞれ医師の受診が必要な人へ通知してあります。*通知のなかった人は、「異常なし」ということです。*お知らせが届く前に受診を済まされた場合は、保護者の方にその旨を記入していただいで提出してください。</p> <p>(2) 尿検査・心電図検査・結核検診については結果が分かり次第、対象の生徒に連絡します。</p>

学校災害給付制度（日本スポーツ振興センター災害給付制度）について

授業中や休憩中、登下校や部活動などでケガをし、病院等で治療を受けた場合、手続きをすると医療費の給付を受けることができます。 ※詳細は、保健室にお問い合わせください。

保険証を使用して、1500円以上支払った場合に適用されます。手続きとして…

- ① 学校へ申請書を提出する。(保健室)
- ② 必要な書類を病院で書いてもらう。
- ③ その他(部活動でのケガの場合、部顧問の先生に書類を書いてもらう。) など

麻しん(はしか)に注意しましょう

県内で5年ぶりとなる麻しんの発生届出がありました。全国でも報告数の多い状況が続いており、注意が必要です。

国内の2019年の麻しん報告数は16週(4月15日~21日)現在で422例と、昨年の279例を超えています。第17週(4月22日~28日)には県内でも5年ぶりとなる患者発生の報告がありました。麻しんは、発熱、発疹、カタル症状を主とする急性ウイルス感染症で感染力は極めて強く、肺炎、脳炎等の合併症を起こす割合も高いことが知られています。

資料:鹿兒島県環境保健センター

1 麻しんとは

麻しんは一般に「はしか」とよばれていますが、正式には麻しんといいます。麻しんは、麻しん患者の咳やくしゃみ、会話で発生するしぶきの中に含まれる麻しんウイルスを他者が吸い込むことによって感染が成立します。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、そこにいる全員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 麻しんの症状

麻しんに対する免疫をもっていない人の体内に麻しんウイルスが侵入すると、体の中でウイルスが増殖しはじめます。増えたウイルスは血流等によって全身にひろがります。この間は無症状で、その期間はおよそ10~12日間です。

潜伏期の後、38℃台の発熱、咳、のどの痛み、鼻水、めやに、目が赤くなる、体がだるいといった症状が出はじめ、症状は4~5日間続きます。この時期の症状はかぜと診断されることもよくあります。麻しんは、その経過中で発熱する1日前くらいから他者への感染力が生じるといわれています。

その後、口の中の粘膜に白いぶつぶつ(コプリック斑)がではじめ、これが見つかると、病院で麻しんと診断されます。しかし、このコプリック斑は数日で消えてしまいます。

3 麻しんの予防について

- ・麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗いやマスクのみでは予防できません。
- ・予防接種が最も効果的な予防策の1つです。
- ・急な全身性の発疹や発熱などの症状が現れたら、早めにかかりつけ医等を受診してください。
- ・受診の際には、マスクを着用し、咳エチケットを守るなど、感染を広げないように注意してください。

4 麻しんの出席停止期間

麻しんの出席停止期間は、「学校保健安全法」で、下記のように定められています。



解熱した後3日を経過するまで。

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるときは、この限りではありません。)

また、以下の場合も出席停止期間となります。

- ・患者のある家に居住する者又はかかっている疑いがある者、かかるおそれがある者については、予防処置の施行とその他の事情により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。
- ・発生した地域から通学する者については、その発生状況により必要と認めるとき、学校医の意見を聞いて適当と認める期間。
- ・流行地を旅行した者については、その状況により必要と認めるとき、学校医の意見を聞いて適当と認める期間。

*「解熱した後3日を経過」について・・・高熱があった日を「発症」とする場合がありますと予想されます。

(例) 水 木 金 土 日 月 火

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校可能
		解熱	解熱①	解熱②	解熱③	

※診断を受けた病院で、指定の様式に必要事項を記入していただき、担任へ提出してください。

(提出されないと出席停止扱いになりません)

※指定の様式は、本校ホームページからもダウンロードできます。