

ほけんだより

5月号

平成30年4月27日

釜利谷中学校

保健室 菅原里美

新年度が始まってから1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。一方で、少し疲れが出て来ている人もいるのではないのでしょうか。自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、健康に学校生活を送れるようにしましょう。

◆5月の健康診断予定

検診項目	月日	時間	対象者	場所
尿検査一次	5月2日(水)	9:00まで	全学年	教室で回収し、 保健室に提出
尿検査二次	5月21日(月)		二次対象者	
歯科検診	5月10日(木)	9:00~	8組、3年生	保健室
内科健診	5月14日(月)	13:15~	8組、3年生	保健室
	5月15日(火)		2年生	
	5月16日(水)		1年生	
心臓検診	5月23日(水)	13:30~	1年生、 昨年度欠席者	保健室
眼科検診	5月28日(月)	13:15~	8組、3年生、 2年1~3組	保健室
	5月29日(火)		2年4~6組 1年生	

健康診断の前日

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはない…」

そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。

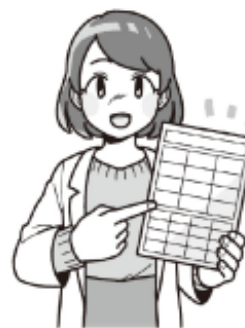
ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり、「耳鼻科検診」の前には耳垢をとっておいたり。

これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。



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。

現在までに視力検査と聴力検査、耳鼻科検診の結果、受診が必要な生徒に渡しています。受診をしたら、受診報告書を学校に提出してください。また、耳鼻科検診の受診のおすすめを受け取った生徒は、水泳の授業が始まる前に、受診をお願いいたします。

沖縄県で、麻しん(はしか)が流行しています

これまでに、麻しんにかかったことが確実にある人や予防接種を2回受けていることが確認できる人以外で、ゴールデンウィーク等に沖縄県や海外、人混みに行く場合は、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

【麻しんの特徴】

感染経路：せきやくしゃみなど、麻しんウイルスを含んだ空気を吸い込むことで感染します。

感染力：とても強く、抗体がない人が感染するとほぼ100%発症します。

潜伏期間：約10~12日間

症状：熱や咳、鼻水など、風邪のような症状が出ます。数日すると、38℃以上の高熱と全身の赤い発疹が出現します。発疹の出現する前後に、ほほの内側に白い斑点が出ることもあります。