

ほけんだより5月

平成30年5月17日

No. 2

船引南中学校 保健室

今週は1、2年生で学習旅行が予定されています。長時間のバス移動と、現地での見学・班行動がありますので、当日になって体調を崩すことのないよう食事や睡眠時間の確保に十分気をつけて生活しましょう。

また、今月末にはいよいよ支部中体連総合体育大会があります。大会前のけがが一番心配です。限られた練習時間の中ですが、集中して準備(練習)を重ね、本番では思いっきり力を発揮して欲しいと思います。ファイトー!



さわやかチェック、始まりました

～保健委員が毎週(水)に「ハンカチ」と「つめ」を調べます～

毎週水曜日

さわやかチェック これなら〇

ハンカチ

- 清潔なもの(毎日取り替えている)
- ポケットに入っている(ジャージまたは制服)
- ×持っていない
- ×カバンまたは机の中から出す



つめ

- 手のひら側から見て、つめの先が見えない
- つめの中が黒くない
- ×手のひら側からつめが見える
- ×つめの中が黒い



※週に1回はつめを切りましょう。足のつめも忘れずに。

保健委員会

週に1回のチェック、どの学年も合格率100%を目指して!

保健委員会の生徒達が水曜日の朝の学活で自分の学級をチェックします。委員会で話し合い、チェックの仕方も統一しました。

清潔な生活を心がけることは、様々な病気の予防のための基本行動で、生涯にわたって必要なことですが、なかなか全員合格にならないことが課題となっています。前の日の学活で呼びかける等、週に1回のチェックですから、全員〇になるように声を掛け合っています。今年度も“さわやか南中生”であられることを目指して保健委員会12名が活動していきます。



保健室前の廊下に学級毎の結果を掲示します

暑さにまだ体が慣れていないこの時期、熱中症に気をつけましょう

こんな日は熱中症に注意



学校生活の中での熱中症は、そのほとんどが運動部の活動中に起こっています。急に気温が上がりに始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症を起こしやすいからです。

- ◎30分に1回は休憩を入れましょう。
- ◎こまめに水分を補給しましょう。(少量ずつ、何回も)
- ◎体調に異変を感じたら我慢しないで、先生が周囲の友達に話しましょう。

保護者の方へ

ご確認ください!お子様の「麻しん(はしか)の予防接種」

全国的に麻しん(はしか)の患者が増加しています。4月には隣県の茨木県での発生がありました。(麻しんは1名の発生でも県への報告が必要な感染症です。)



- 1 旅行など遠出の際には、旅行先での麻しんを含む感染症の流行状況に注意する。(市町村のHP等で確認できます)
 - 2 麻しんが疑われる場合は、不要不急の外出を避け、医療機関に連絡しその指示に従って受診する。
 - 3 「麻しんにかかったかどうか」「予防接種(麻しん風しん混合MRワクチン)を2回受けたか受けたかどうか」について、記憶に頼らずに、母子手帳などで年齢や接種年月日を確認する。
- 接種について不明の場合には予防接種を検討する。(医療機関によりますが10,000円前後)

麻しん(はしか)は、かつて「命定め」の病とも呼ばれ、子どもの命を奪う感染症として広く恐れられていました。他の疾患と比べても、感染力が非常に強く、医療の進歩した現在でも、その重篤性に変わりはありません。発症すると1,000人に1人の頻度で急性脳炎が生じ、脳炎や肺炎を合併すると生命の危険や後遺症の恐れがあります。

- 感染経路 空気感染、飛沫感染 (麻疹患者のせきやくしゃみのしぶき(飛沫)の中の麻疹ウイルスを吸い込むことによる。)
- 麻疹の症状の経過
 - ①潜伏期(無症状の期間)…おもに8~12日間。
 - ②カタル期…発熱(38℃台)、せき、目やに、目の充血、だるさ 4~5日間
 - ③発疹期…首すじ~顔、全身への発疹(赤いぶつぶつ)、39~40℃台の高熱、せきなどの症状が3~4日間続き、通常7~9日の経過で回復する。
- 感染可能な期間…発熱する1~2日前~発疹が出た後4日目くらいまで
- 合併症…肺炎、脳炎(2大死因)

<1,2年生にお知らせ>5/25(金)歯科教室があります。準備をしましょう>

- 日時 5月25日(金)2校時:1年生、3校時:2年生
- 講師 歯科衛生士 竹内由美先生(郡山市在住)※昨年もおいでいただきました。
- 準備
 - ①小さい鏡(手に持つタイプ、置くタイプどちらでも)
 - ②コップ、歯ブラシ ③牛乳パック(開かないでとっておく)
- その他 毛先が開いている歯ブラシは前日までに新しいものに交換すること。(歯磨きの練習をするので、毛先が開いた歯ブラシではしっかりみがくことができません。)

