



元気だより 4月号

H25. 4. 12 岡山県立水島工業高等学校保健室

いよいよ新学期がスタートしました。みなさん元気に新学期をむかえることができましたか？
新学期はあわただしく、体調を崩しやすいときでもあります。自分の健康管理をしっかりと、
充実した1年になるようにしましょう！

健康診断については裏面に載せています！

麻しん（はしか）とは？

感染力が非常に強く、重症化しやすい感染症です！！

〈症状は？〉

- 高い熱、せき、鼻水のかぜ症状で始まる。
- 目の充血、目やにがでる。
- 3日目ごろからコプリック斑がでる。
- このころ一時的に熱が下がり、再び熱がでる。
- 体中に、赤い発疹がでる。

コプリック斑が特徴的！

ほおの内側に、
白い小さな斑点ができる



〈感染経路は？〉

- 飛沫感染
咳やくしゃみや会話によって飛んだつばやしびき（飛沫）に含まれる病原体を吸入することで引き起こされる感染
- 空気感染
空気中を漂うウイルス粒子を吸いこむことで引き起こされる感染

〈潜伏期間は？〉

- 8～12日

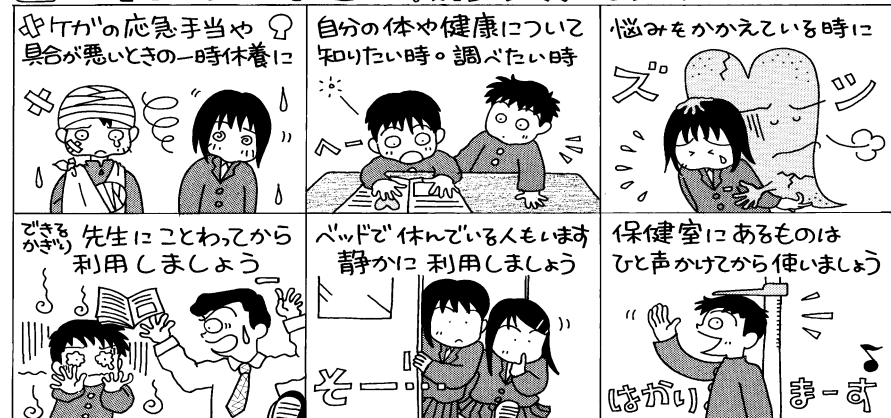
〈出席停止期間は？〉

- 解熱後、3日を過ぎるまで

気管支炎・肺炎・中耳炎・
脳炎などの合併症に注意！

保健室について 保健室は、こんなときに利用してください。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!
ヘルプメニューを持って利用してください!!



- * 薬（内服薬）は一切用意していません。
- * 休養は原則として1時間です。
- * 具合の悪い人が出入りするので、
保健室内では静かにしてください。
- * 保健室内では養護教諭の指示に従ってください。

今年も保健室には、
春田 と 則武 がいます。
みなさんが元気に
過ごせるよう
お手伝いします。

風しんとは？

発熱と全身に淡い発しんがでる感染症です！！

関東・近畿地方を中心に、大流行しています。1～3月までの3ヶ月で、大流行となった去年1年間の患者数をすでに上回っています。

〈症状は？〉

- 発熱（軽度）
- 全身に赤い発しん
- 結膜の充血
- リンパ節の腫れ
- 頭痛

〈感染経路は？〉

- 飛沫感染

〈潜伏期間は？〉

- 14～21日

〈出席停止期間は？〉

- 発しんが消失するまで

*妊婦さんが妊娠初期にかかると、お腹の中の赤ちゃんが感染し、
心臓の病気になったり、目や耳に障害を生じたりすることがあり、
この病気を「先天性風しん症候群」と言います。



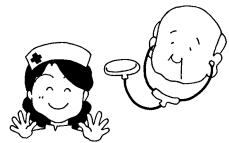
元気になって登校する時には、「治癒証明書」を持って来てくださいね。
「治癒証明書」は本校HPからダウンロードできます。

朝、ギリギリまで寝ている人はいませんか？
朝の時間を大切に、
1日をスタートしよう☆
急いで登校したら危ないよ！

わかり刻とう。朝の生活リズム



健康診断が始まります！！

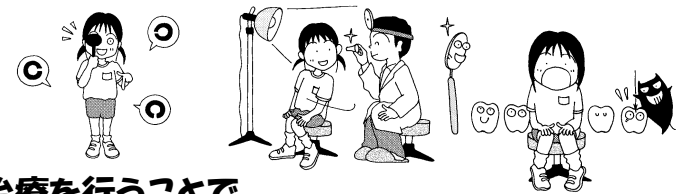


身体計測	4/16 (火)	生徒全員 3・4限
検 尿	4/17・18 (水・木)	生徒全員 (一次)
	4/24 (水)	未提出者 (一次)
	5/15・16 (水・木)	該当生徒 (二次)
心電図	4/19 (金)	1年生 9:00~
X線撮影	4/25 (木)	1年生 9:00~
内科検診	4/25 (木)	1年生 13:30~
	5/2 (木)	2年生 13:30~
	5/8 (水)	3年生 13:30~
眼科検診	5/9 (木)	該当生徒 13:30~
歯科検診	5/30 (木)	生徒全員 13:15~
耳鼻科検診	6/6 (木)	該当生徒 13:30~

★目指せ 100%提出率！
十七日(水)に必ず提出しよう！

- 健康診断の前日は、入浴をして身体を清潔にしておきましょう。
- 健康診断は静かに受けましょう。
- 視力測定はメガネやコンタクトレンズを使用している人は、その視力を測定するので忘れずに持ってきてましょう。

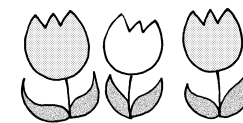
健康診断の目的は？



- ① 自分の体の発育状態を知る
- ② 病気をできるだけ早く発見し、治療を行うことで、
健康で安全な生活が送れるようにする
- ③ 自分の体に関心を持ち、健康を守り高める意識を育てる

まずは健康診断の結果から、自分の体がどのように成長しているか、どんな状態なのかを知ってください。そして、健康で安全に生活するために、今の生活習慣を見直したり、治療が必要な場合は受診するなどしましょう！

健康診断の3つのルール☆



見ない

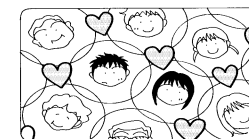
他の人の検診の様子や結果をのぞかない

言わない

友達の体格や健康状態について、からかったり意見を言ったりしない

気にしない

他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない



体や健康の状態は、一人ひとり違って当たり前なのです

あいさつを
忘れないこと！
「お願いします」
「ありがとうございました」

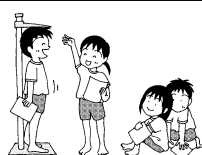
言われた人はとても
傷つきます



16日(火)は身体計測です！体操服を忘れないように！

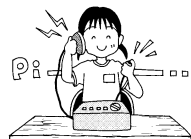
身長・体重・座高

★どのくらい成長しているか、成長の様子をみるために測定します。



聴力(1・3年生)

★音を聞く力(聴力)が十分あるか調べます。



とても小さな音なので、
待っている人は静かに！！

尿検査

★尿の中に蛋白や糖、血液が混じっていないか検査し、腎臓病や糖尿病などの病気がないかを調べます。

内科検診

★心臓の音や呼吸の様子、背骨や胸、手足の骨が曲がっていないか、具合の悪いところはないかを調べます。皮膚の病気や栄養状態についても調べます。そのため、上半身裸で検診を受けます。

心電図検査(1年生)

★心臓の中で起こっている小さな電気の変化を調べ、心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べます。上半身裸で検査を受けます。

胸部レントゲン撮影(1年生)

★結核の有無について、胸のレントゲンをとって調べます。上半身裸か無地のTシャツで撮影します。



視力

★どのくらいものが見えているか調べます。黒板の文字がきちんと見えているか、勉強にさしつかえないかを判定します。

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、忘れず持ってくること！



