



# 気だより

4月号

H27. 4. 15 岡山県立水島工業高等学校保健室

## 進級、入学おめでとうございます！いよいよ新しい1年のスタートです

桜の季節も過ぎ、少しずつ新緑が鮮やかになりはじめています。新年度がスタートして1週間がたちました。学校や新しいクラスにもこれから少しずつ慣れていくことでしょう。進級・入学と生活にも変化が訪れ、緊張する場面も多くあると思います。疲れをためないよう、しっかり睡眠・たっぷり栄養をとり、健康管理を心がけましょう。

この一年はどんな素敵な時間になるのでしょうか。心もからだも元気に過ごせるよう、焦らずゆっくりと歩いていきましょうね。保健室から応援しています！！



## 健康診断が始まります

みなさんが、健康で元気に学校生活を送れるよう、4月～6月にかけて健康診断を実施します。日程を確認しておいてください。

**15日(水)は身体計測です！体操服を忘れないように！**

検診項目	月日	該当者・時間
身体計測	4/15 (水)	全学年 3・4限
検尿	4/20 (月)・21 (火)	1次 生徒全員 (登校後すぐ)
	4/24 (金)	予備日 未提出者
	5/14 (木)・15 (金)	2次 該当者
内科検診	4/16 (木)	1年生 13:30～
	4/23 (木)	2年生 13:30～
	5/7 (木)	3年生 13:30～
胸部X線撮影	4/16 (木)	1年生 9:00～
心電図	4/20 (月)	1年生 13:30～
眼科検診	5/28 (木)	該当者 13:30～
歯科検診	6/4 (木)	全学年 13:30～
耳鼻科検診	6/12 (金)	該当者 13:30～

★目指せ 1日目で全員提出★

※身体計測では視力測定があります。メガネやコンタクトレンズを使用している人は、忘れずに持ってきてきましょう。



## 健康診断が始まります

### 健康診断の目的

- ①自分の体を知る  
自分の体の成長や、どこか具合が悪いところがないかなどを知ることができます。
- ②病気の早期発見・早期治療  
さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、病気の悪化を防ぐことができます。
- ③健康を意識する  
ふだんから、自分の体について考えることは健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

自分の健康は、自分で守るもの。そのために、しっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。  
もし気になることや悩みなどがあったら、お医者さんに質問しましょう。

### 健康診断を受ける前の注意事項

- ①お風呂に入って、体を清潔にしておく。
- ②爪きりや耳そうじをしておく。
- ③髪が長い人は、ゴムで結んでおく(頭の上や後ろで結ぶと、検査の邪魔になることがあるので、横で結ぶ)。前髪は、ピンで留めるか、短く切っておく。
- ④静かに順番を待つ。



### あなたの体は大丈夫？

それぞれの検診を受ける前に、気になることがないか自分でチェックしてみましょう。

- ①内科検診…
  - 胃腸の具合は大丈夫？
  - 顔色はいい？
  - 脈拍の強さやリズムは一定している？(目安は1分間で65～80回)
- ②耳鼻科検診…
  - 人の声や音が聞き取りにくい？
  - 鼻血が出やすい？
- ③眼科検診
  - 黒板の字や遠くのものが見えにくい？
  - 目が乾いて、痛くない？(ドライアイの可能性)
  - よく充血していない？(結膜炎の可能性)
- ④歯科検診…
  - むし歯はない？
  - 歯みがきのとき、出血することはない？
  - 口臭は大丈夫？



### 健康診断の結果が出たら…

健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせします。お知らせをもらった人は、病院などの医療機関で詳しく診てもらってください。  
学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。  
むし歯や視力低下などの場合は、後延ばしにしないで、すぐに治療したり、眼鏡を作ったりするなど対処することが大切です。



## 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  
言われた人はとても傷つきます

### 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」



# 保健室のルールとマナー

## 保健室はこんなときに来てね

- ☑ ケガをしたとき
- ☑ 体調が悪いとき
- ☑ 悩みや心配ごとがあるとき
- ☑ からだや健康について知りたいとき



調子が悪いとき、ケガをしたときはもちろんですが、ちょっと話したいなど思ったとき、一呼吸整えたいときなど保健室をのぞいてみてくださいね



五、飲食はできません。

四、保健室内では養護教諭の指示に従ってください。

三、休養は原則1時間です。

二、薬は（内服薬）は一切用意していません。

一、休養している人もいますので、静かにしましょう。



\*今年もみなさんが元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いさせていただきます\*



## 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！！

岡山県下では、昨年3月より麻しん患者が4名発生しています。

### 〈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。

### 〈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い込むことによっておこる
- 空気感染  
空气中を漂うウイルス粒子を吸いこむことによっておこる

### 〈潜伏期間は？〉

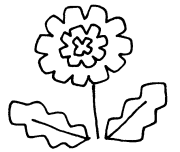
- 8～12日

### 〈出席停止期間は？〉

- 解熱後、3日を過ぎるまで

### 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



## しっかり刻もう。朝の生活リズム。



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！