

ほけんだより 5月

金沢向陽高等学校
保健室

健康診断が続いています

学校では結果を全員にお知らせしていますが、病気の「疑い」のある人には病院での受診をお勧めしています。病院では「心配ない」と診断されることもあります。病気の早期発見・早期治療のため、できるだけ早く病院に行き、受診後は結果を学校までお知らせください。また、すでに治療中・検査済みの病気でも、定期受診の目安としていただければと思います。

【5月の健康診断予定】

8日（火）検尿二次 9日（水）歯科検診（2年）
11日（金）心電図検査（1年）



麻しん（はしか）に注意！

現在、沖縄県で麻しん、所謂はしかの患者が増加し、旅行者などにより他県の感染者も増えている状況です。麻しんの予防には、ワクチンの接種が効果的です。生徒、保護者ともに過去に麻しんにかかったことのない人、予防接種を受けたことのない人、または一回のみの接種である人は、この機会にワクチンを接種し、流行に備えてください。予防接種は二回接種が確実で、予防効果が高くなります。過去の予防接種歴は、母子手帳で確認してください。高校生や大人になってはしかにかかると重症になる傾向があります。当初は風邪に似た症状が出ます。おかしいな、と感じたら医療機関を受診し、麻しんと診断されましたら速やかに学校にご報告ください。学校は出席停止となります。出席停止の期間は「解熱後3日を経過するまで」となります。

* 熱中症注意報 *

「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

