

ほけんだより 5月

NO.2

令和8年5月13日(水)
石川県立金沢西高等学校 保健室



今後の健康診断の予定



尿検査



5/26 (水) 学校独自回収

内科検診

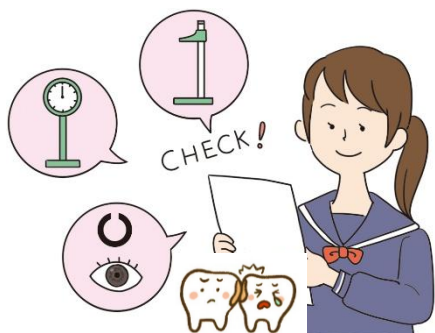


5/14 (木) 1年・26H~29H 6/2 (火) 欠席者検診

5月8日に尿検査未提出者が23名いました。学校独自の回収日として、**5月26日(火)**に提出してもらうことになります。この日に提出できない場合は、各自で検査機関へ提出してもらうことになりますので、必ず提出してください。

☆健康診断を欠席した人や受けていない人は、個別にお知らせします。分からないことがあれば、保健室まで来てください。また、**健康診断の結果は随時お渡ししますので必ず確認してください。**

歯科検診結果・視力検査結果をもらった人は受診が必要です。



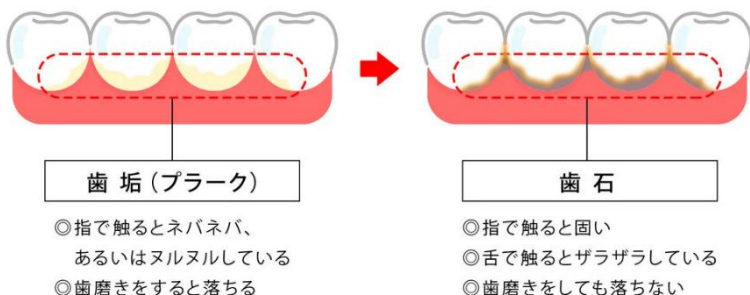
2026年1月以降で、歯医者、眼科、コンタクト屋さん、めがね屋さんに行った人は今回、受診の必要はありません。もらったお知らせ用紙を持って保健室にしてください。

館(たち) 学校歯科医より



むし歯を保有している生徒は少ないですが、歯石が沈着している生徒が多く見られました。歯石は歯みがきでは落ちないので歯科医で除去してもらう必要があります。

歯石が付く流れ





流行中！

4月は23人以上の生徒がインフルエンザ

春先の発熱はまさかの「インフルエンザ」だと想定して、48時間以内に受診をしましょう。

A型とB型の主な違い

特徴	インフルエンザA型	インフルエンザB型
流行時期	12月～2月（冬の主役）	3月～5月（春先に多い）
主な症状	38度以上の高熱、強い関節痛	高熱が出にくいこともある、消化器症状
熱の出方	一気に上がり、数日で下がる	上がったたり下がったりする（二峰性発熱）
特徴的な症状	激しい咳、のどの痛み	腹痛、下痢、吐き気

保護者の方へ！Google 欠席遅刻連絡 Form 入力について

感染症による欠席の場合は理由で診断名（コロナウィルス、インフルエンザ等）を選択し、下記の通り「発症日と欠席する期日」を入力してください。発症日は発熱した日や受診日とは限りません。発症日と欠席期日を送信したら翌日以降の連絡は不要です。欠席が延長する場合は再度、入力をお願いします。風邪による発熱の場合は「発症日と欠席する期日」の入力は書かないでください。

理由の補足がある場合、または担任等に連絡したい内容がある場合は、入力してください。なお、理由でその他を選んだ場合は、その内容を必ず入力してください。また、熱がある場合は、体温を入力（例 37.2℃）してください。

例）39.2℃ 発症日1月10日、1月15日まで欠席です。

熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

熱中症予防対策 暑熱順化



そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

