

# ほけんだより3月

滋賀県立長浜北星高等学校  
滋賀県立長浜北星高等養護学校  
保健室  
2018.3

学年末考査が終わり、3学期も残りわずかとなりました。

今年度1年間をふり返って、毎日の生活習慣はどうでしたか？心や体は元気に過ごせましたか？具合の悪いところがあったり、健康診断で受診のお知らせを受け取ったりした人は、受診できましたか？

4月以降、身体測定や内科検診、尿検査、歯科検診など、またいろいろな検査や検診が予定されています。時間を見つけて、新学期までに体調を整えられるようにしてください。

## 内科検診・歯科検診・視力検査結果より

### 受診のお知らせを受け取っている人へ

#### ★受診済みの人★

結果を担当の先生か保健室まで報告してください。  
(用紙が無い場合は直接保健室まできてください)

#### ★まだ受診できていない人★

早急に受診して結果を提出してください。



## 貧血検査・心電図検査のお知らせ

日時 : 3月13日(火) 9:00~11:00 (受付時間)

会場 : 啓朋会館 1階: 貧血検査 (全日は希望者・高養は全員)

2階: 心電図検査 (運動部員・経過観察者・希望者)

※貧血検査を希望したかどうか忘れた人は担任の先生に聞いてください。



**当日欠席した場合、近隣の高校へ各自で行ってもらいます。**

**欠席しないようにしてください！！**

### 他の学校の予定(受付時間)

3月12日(月) 13:00~15:00 伊吹高校  
3月14日(水) 12:45~14:30 虎姫高校  
3月15日(木) 8:50~12:10 米原高校  
3月19日(月) 12:00~14:00 伊香高校

本校の検査日以降に実施する高校は、虎姫高校・米原高校・伊香高校になります。

※他の学校で受ける場合、検査機関と相手校へ連絡が必要となります。保健室まで連絡を！

# インフルエンザに負けないぞ!



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することでおこります。日本では、11月から3月に流行し、毎年たくさんの方がかかっています。インフルエンザは、患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを、まわりにいる人が吸いこんでうつります。また、触れた部分のなかで、空気中をたどっているウイルスを吸いこんでうつることもあります。入ごみや触った室内は、注意しましょう!

インフルエンザの特徴	
発熱	38～40℃
原因	インフルエンザウイルス
主な症状	高い熱が出る・筋肉痛・関節痛など
治療	強い
発病	急激に病気がすすむ
全身の痛み	強い
合併症	気管支炎、肺炎など

## インフルエンザを予防するには?

流行期には入ごみを避ける



外出時にはマスクをする



インフルエンザの場合は、ワクチンを予防接種するのが効果的です。絶対にインフルエンザにかからないわけではありませんが、症状が軽く済んだり、肺炎などほかの病気になる危険を減らしたりすることに役立ちます。予防接種のほかに、これらのことにも気をつけましょう。

帰宅後は、手洗いをする



十分な睡眠や栄養をとる



室内は適度に加湿する



## まわりのみんなのために

インフルエンザにかかったら、「密閉停止」になります。「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は登校できません。まわりの友だちや先生に流行が広がらないように、定められた消毒中はゆっくりと自筆で読みましょう。



まだまだ注意が必要です

# インフルエンザ

今年度は、インフルエンザ B 型に感染する人が多かったです。

県内でもインフルエンザによる欠席者は減っていますが、まだインフルエンザ警報は発令中です。引き続き予防を!



## 球技大会に向けて

3月20日(火) (全日1年生)

3月22日(木) (全日2年生・高養)

★ 競技種目はドッチボールです ★

ケガのないように気を付けましょう。



### ★手足のツメは長くないですか?

ツメが割れたり、自分やほかの人を傷つけたりするおそれがあります。

### ★準備体操をしっかりとしましょう!

けが予防のためにストレッチ等を行い、体をあたためておきましょう。

✿クラスみんなと協力して、競技や応援に参加しましょう✿

