

ほけんだより 9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年9月

2学期が始まります。まずは文化祭から！

暑かった夏休みが終わり、2学期が始まります。まだまだ、気温が高い日が続きますので、熱中症にならないように各自で気をつけましょう！

★ 登校前のチェック事項 ★

- ・寝不足ではありませんか？
- ・暑い環境に慣れていませんか？
- ・朝食は食べましたか？
- ・水分補給はできていますか？
- ・カゼをひいていたり、体調不良ではありませんか？



文化祭が近づいてきました。毎年、準備中にケガをしたり、熱中症になったり、寝不足で具合が悪くなったりする人がいます。ケガや体調不良で、当日参加できない！なんてことのないように、各自で自己管理をしっかりしてください。

全日制の2年生は、9月末に修学旅行を控えています。具合の悪いところがある人、定期的に受診している人でまだ受診できていない人は、早めの受診をお願いします。

むし歯がある人は、旅行先で痛くなってしまってもありますので、今のうちに受診しておきましょう。



スクールカウンセラー山本先生

来校日（9月）

5日（水）午後

12日（水）午後

19日（水）午後



休みの後は体も心もしんどい時ありませんか？

久しぶりの学校に緊張している人もいるかもしれません。何か心配事や、相談したい事がある人はいませんか？誰かに相談することで、何かに気づいたり、心が軽くなったりするかもしれません。一人で抱え込まないようにしましょう。（保健室でも話を聴きますよ）
スクールカウンセラーの山本先生が、9月は3回来校されます。会ってみたい、話を聞いてもらおうかなと思っている人は、早めに保健室まで連絡をお願いします。保護者の方の相談も受け付けています！

授業中・部活中・登下校中など学校管理下で起こった災害での傷病で受診した人へ

学校管理下で起こった災害での傷病で医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付金を申請することができます。【総医療費が5000円（保険証使用で、自己負担3割の場合、窓口支払いが1500円以上）が対象になります】詳しいことが知りたい人は保健室まで来てください。

《注意》受診後2年経過すると申請できなくなりますので、早めに連絡してください。

すでに書類を受け取っている人は、なるべく早めに書類の提出をお願いします。

風しんに注意！！

この夏、関東地方で風しんの届け出数が大幅に増加しています。今後、全国的に感染が拡大する可能性があるため、注意が必要です。(以下は厚生労働省のホームページより抜粋)

風しんとは

- ・風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。
- ・風しんウイルスの感染経路は飛沫感染で、ヒトからヒトへ感染します。

風しんの症状は

- ・感染後2～3週間に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどが現れる。
- ・子どもは症状が比較的軽いですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が発生することあり。
- ・大人は発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、関節痛がひどいことが多いとされている。
- ・発疹の出る2～3日前から発疹が出た後の5日程度まで感染性があります。
- ・風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、眼や心臓、耳等に障害をもつ(先天性風しん症候群)子どもが産まれることがある。

風しん予防のためには、予防接種が最も有効な予防方法といえます。予防接種を受けているかどうか、一度母子手帳等で調べてみましょう。



夏休み中 治療に行けなかった人は



1学期に受診のお知らせを受け取った人は、受診できましたか？

受診できた人は、担任の先生か保健室まで受診結果を報告してください。

まだの人は・・・

早めに受診して結果を連絡してください！！

2学期もいろいろな行事や実習、検定等あります。当日に具合が悪くならないよう、具合の悪いところがある人は早めに受診しておきましょう！

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる



38～40℃
のお湯に
5～10分
つかる

ぬるめのお湯につかる