

保健だより

H26・7月 吉田高校 保健室



吉高生の体格は

今年の身体計測の結果です。(全国平均は平成25年度のものです)

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
身長 (cm)	本 校	167.6↓	168.9↓	171.0↑	155.7↓	157.0↓	158.0
	全 国	168.3	169.9	170.7	157.0	157.6	158.0
体 重 (kg)	本 校	59.0↑	61.6↑	63.4↑	49.7↓	52.6↑	53.2↑
	全 国	58.9	61.0	62.8	51.4	52.5	52.9
座 高 (cm)	本 校	90.9↑	91.5↑	92.6↑	85.7↑	85.8	86.5↑
	全 国	90.3	91.4	92.0	85.5	85.8	85.9

矢印は全国平均との比較です。



治療は早めに！ 計画的に治療や検査を受けましょう

定期健康診断の結果、治療や検査の必要な人には「治療勧告書」をお渡ししました。
勉強やクラブ活動などで「時間がない」のではなく、計画的に「時間を作って」夏休み中に治療や検査が終了できるようにしてください。夏休みが明けると、学校生活に支障が出てしまいがちです。
また、夏休み明けには「強歩大会」があります。自分の身体のメンテナンスをこの夏休み中にしてください。



夏は 0-157腸管出血性大腸菌感染症に注意 0-111



腸管出血性大腸菌感染症の原因菌は、ベロ毒素を産生する大腸菌で、0-157や0-111などが知られています。
この感染症は例年 7～9月の夏の時期に流行するので、注意が必要です。
潜伏期間は3～5日です。

主な症状は、激しい腹痛と頻回の水溶便で発症し、吐き気や嘔吐、発熱を伴うこともあります。重症になると血便となり、腎障害や意識障害、脳症などの重篤な合併症を続発することもあります。

感染経路としては、汚染された食品が原因となる「食中毒経路」（汚染された食品の生食や不十分な加熱のものを食べた場合や汚染された調理器具や手指を介して汚染された食品を食べた場合）による経路と、感染者のふん便が原因となる「感染症経路」の経路があります。

予防は、汚染された食品や感染者のふん便を介して感染するので、下記の予防方法をしっかりと行いましょう！

☆食中毒対策・肉類をなまで食べることは控え、よく加熱しましょう。

・生肉を扱った後は、手洗い・手指消毒をしましょう。

☆感染症対策・料理の前や排便の後は手洗い・手指消毒をしましょう。

・トイレ内や、ドアノブは消毒用アルコールなどでこまめに消毒しましょう。



保護者の皆様へ

学校における色覚検査は、平成15年度から定期健康診断において必須項目ではなくなっていますが、学校内で必要に応じて色覚検査を行うことは認められています。
お子さんが授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことも大切なことです。
希望者には色覚検査を行うことができます。詳しいことは、保健室へご連絡ください。

この夏も暑い夏休みになりそうです。夏休み明けには、「富士登山強歩大会」が9月10日に予定されています。夏休み中も規則正しい生活を送り、生活リズムを乱さないようお子さんの健康管理をお願いいたします。

裏面は 夏に注意したい「熱中症の予防と対応」についてです。



熱中症を予防しよう

平成26年5月号

中学生・高校生向け

汗をたくさんかき、脱水状態になると、体温調節機能や運動能力が低下します。

- ※手足や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
 - ※全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛などが起こる。
 - ※脈が速くなったり、顔面蒼白となる。
 - ※足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない 等
- このような症状を感じたら熱中症を疑いましょう。

運動中は、こまめに水分を取りましょう！

※汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出て行きます。塩分を取ることも大切です。



運動後の水分や塩分の補給も大切だよ。



熱中症対応フロー

