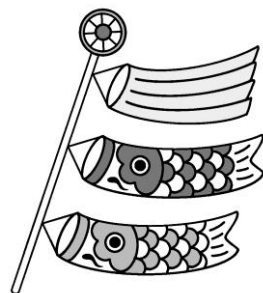


ほけんだよい

2014年5月 大阪府立長野北高等学校



日中は暖かいよい天気の日が続いていますが、朝晩は少し肌寒く、体調をくずす人も多いようです。生活リズムをととのえ、疲れをためないようにしましょう。



5月の保健行事

- 16日(金) 検尿二次①
- 27日(火) 熱中症予防講習会
- 29日(木) 検尿二次②
- 30日(金) 二次心電図

* 検尿・心臓二次対象者には個別にお知らせをお渡しします。

検診の結果は、順次お渡しいたします。お知らせをもらった人は、できるだけ早く病院へ行って検査や治療を受けてください。

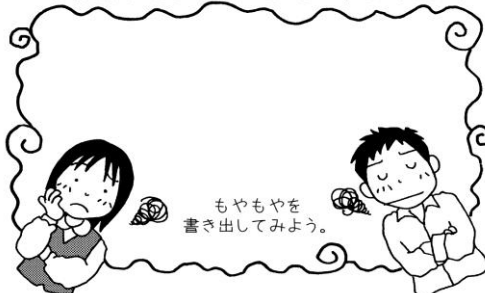
病気等がなかった人にはお知らせはお渡ししません。なお、受診しても「異常なし」となることがございますが、これは学校での健康診断がスクリーニング（病気の疑いのあるものを選び出す）であるためです。ご理解、ご協力を重ねてお願い申し上げます。

からだと心、両方をうまくコントロールして、元気な毎日を！

緊張や心配ごと、不安がからだの症状として現れてくることもあれば、からだの不調が心の不調の原因になる事もあります。

新学期が始まって約一カ月。最初の緊張がとけて、疲れをととても感じやすい時期。なんとなく調子が悪いな、と感じたら、早めに休養を！

今、困っていることは何ですか？



* 学校感染症について *

4月中旬から少しずつ発熱等で欠席する人がいます。本校では、インフルエンザB型や感染性胃腸炎と診断された人が増えてきました。

このような学校感染症といわれる病気については、医師の診察を受け、「登校してもよい」といわれるまでは、出席停止となりますので、学校に届け出てください。

その際に医師に意見書を記入してもらい、学校へ提出して下さい。（用紙は学校のHPからもダウンロードできます。）

出席停止期間はそれぞれの病気によって異なりますので、登校するに当たっては医師の指示に従ってください。

* おもな学校感染症一覧表 *

| 病名 | 主な症状 | 出席停止期間 |
|---------------------|--|--|
| インフルエンザ | 発熱（高熱）、頭痛、くしゃみなど。A型B型などがある | 発病後5日かつ解熱後2日経過するまで |
| 百日咳 | 風邪のような症状がでます 息をすいこむときに、ヒューっ と言う音が出ます | 特有の咳が消失、または 5日間の適正な抗菌性物 質製剤療法が終了するま で |
| 麻疹（はしか） | 高熱が出て、全身に小さな発疹 ができます。 気管支炎や肺炎などの合併症を おこすことがある | 解熱後3日経過するまで |
| 流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ） | 37～38℃の熱。片側、つい で両側のあごの後ろが大きく はれて痛む。食欲が落ちる。 | 耳下腺、顎下腺、舌下腺 の腫脹が発現した後5日 経過し、かつ全身状態が 良好になるまで |
| 風疹（三日はしか） | 軽い発熱と、発疹が出て、3～ 4日でおさまります （妊婦が感染するとおなかの赤ちゃんに 影響がでることがある） | 発疹が消失するまで |
| 水痘（水ぼうそう） | 水ぼうそうのある発疹が体中に出 る。かさぶたとなり、先に出た ものから治っていく | 全ての発疹が痂皮化する まで |
| 咽頭結膜熱 （プール熱） | 発熱、のどのいたみ、目の充血 首のリンパ節の腫れ | 主要症状が消褪後2日経 過するまで |
| 結核 | 自覚症状はなく、せきや熱が続 いたり疲れやすかったりする | 感染の恐れなしとみとめ られるまで |
| 髄膜炎菌性髄膜炎 | 突然の頭痛と発熱、首が動か しにくくなる | 感染の恐れなしとみとめ られるまで |

その他、流行性嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）、流行性角結膜炎、溶連菌感染症などです。

