

ほけんだより5月

大阪市立八阪中学校
2018/5

新学期が始まって一ヶ月、そろそろ疲れがたまっていないですか？気温の変化も激しく、体調を崩しやすいときです。連休中は、からだと心もゆっくり休めてあげましょう。遊び疲れて連休明けに体調不良にならないように、しっかり健康管理しましょう。

5月の保健行事

8日(火) 13:50~	耳鼻咽喉科検診	3年生と2年1組と2組：保健室
9日(水) ~10:00	検尿2次	2次検査対象者と前回未提出者：保健室に提出
14日(月) 13:25~	内科検診	2年生：図書室
15日(金) 13:25~	心臓検診	1年生と2・3年要管理者：格技室
28日(月) 13:25~	歯科検診	3年生
29日(火) 13:50~	耳鼻咽喉科検診	1年生と2年3組と4組：保健室

健康診断の結果を受け取ったら



各検診の結果、専門医による診察、精密検査が必要な場合にはお知らせしますので、できるだけ早くかかりつけの病院へ行きましょう。結果を受け取ってもそのままにしておくと、病気が悪化するかもしれません。受診して、「異常なし」と言われたら安心ですし、早めに病気を見つけることで、早く治すことができます。何も連絡を受けていない人は、『異常なし』です。結果についてわからないことや、相談したいことがあるときは、保健室に来てください。

学校医療券について

～申し込みは、保健室まで～

トラコーマ・結膜炎・白癬・疥癬・膿疱疹・慢性副鼻腔炎（鼻炎は対象外）アテノイド・う歯・寄生虫（頭ジラミは対象外）・中耳炎

左記の疾病の治療には、学校医療券が使用できます。必要な場合は、保健室に連絡をしてください。

- * 本年度の就学援助申込み者が対象です。
- * 発行には、一週間程かかります。

スポーツ振興センター給付金の手続きについて

学校管理下（登校してから帰宅するまで）での災害（ケガ）について、そのかかった医療費を請求するものです。休日の部活動のケガも対象となります。学校や部活動中にケガをして、病院や整骨院等にかかった場合には、担任やクラブ顧問または、保健室に連絡をしてください。請求の手続きをします。

* 『こども医療証』を使用した場合も対象となります。



感染症の予防～ 自分の健康を守り、みんなの健康も守る～

みなさんは、毎日たくさんの人と集団生活を送っていますね。そんな中で感染症（人から人へ感染する病気）にかかった人がいたら、多くの人にその病気が感染してしまいます。だから『出席停止』といて、学校へ来てはいけないと法律で定められています。下記の病気にかかったときは、学校にすぐに連絡をしてください。 欠席扱いにはなりませんので、医師の指示に従って治療に専念してください。

感染症の主なもの	出席停止期間の基準
鳥インフルエンザ・新型インフルエンザ等感染症・指定感染症及び新感染症	治癒するまで
インフルエンザ（鳥インフルエンザを除く）	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有のせきが消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
*麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
風しん（3日はしか）	発疹が消えるまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	腫れが出た後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化（かさぶた）するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主な症状が消えた後2日を経過するまで
結核・髄膜炎菌性髄膜炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで
その他の感染症（溶連菌感染症、流行性嘔吐下痢症、マイコプラズマ等）	医師が感染のおそれがないと認めるまで

麻疹について：病原体は、麻疹ウイルス。感染経路は、空気、飛沫、接触によるもの。症状は、発熱や咳、鼻水などの症状から2～3日後には39度以上の高熱、発疹が現れます。肺炎や中耳炎を起こしやすく脳炎を発症する人もあります。感染力がとても強く、手洗いやうがいでは十分に予防できず、ワクチン接種が最も有効です。現在の中学生は、小学校入学までに2回のワクチン接種を受けているはずで

そろそろ気をつけよう！ 熱中症！！

5月5日は、「^{りっか}立夏」です。暦の上では、「夏」。晴れた日には、^{なつび}夏日（一日の最高気温が25度以上）になる日もあります。

この時期、急に気温が上がると、まだからだ暑さに慣れていないため、「熱中症」にもなりやすいので、十分に注意しましょう。

☆こまめに水分補給！

のどが渇いたと感じていなくても飲む。

一度に大量ではなく、少しずつこまめに飲むようにしよう！

☆普段から積極的に運動して、汗をかく習慣をつけよう！

☆エアコンに頼らず衣服の調節や工夫をして、気温の変化に対応できるようにしよう！

