

5月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成30年5月発行

ゴールデンウィークが終わり、春のウキウキ気分も一段落といったところですね。ここからは、学校モードに切り替えて、学校生活を充実させましょう。5月は中間考査や遠足など、頭と体を使う行事がたくさんあります。しっかりと体調を管理してがんばろう。

スクールカウンセラー来校日 5月11, 18, 28日

警報！ “はしか” 流行

3月に沖縄から始まったはしかの流行が、関東地方まで広がってきました。

ゴールデンウィークで多くの人々が移動しているため、感染が拡大する可能性があります。

はしかは、感染力が非常に強く、免疫のない人は感染者と同じ空間にいただけで感染します。

今回は、感染者が利用した空港、駅、ショッピングセンターなどで感染しています。

予防手段は、ワクチン接種のみです。

そこで、予防接種の状況を母子手帳で確認してください。はしかの予防接種を2回接種していない人は免疫がないことが考えられますので、接種をおすすめします。

はしかの初期症状は、発熱や咳、鼻水など風邪のような症状です。予防接種をしていない人で、これらの症状が続いた時は、医療機関を受診してください。



●健康診断●

「受診のお知らせ」を受け取ったら
早めの受診を心がけましょう



受診のおすすめ

4月から健康診断を実施していますが、各種の健診・検査が終わるたびに、何らかの異常があり医療機関の受診が必要な場合、または未受診の場合には『受診のおすすめ』を渡しています。

治療が必要な病気を放っておくと、悪化することが考えられます。『受診のおすすめ』をもらった人は、すみやかに専門医を受診してください。

自分の実力を十分に発揮するためには、健康が大切です。体のメンテナンスも怠らないようにしましょう。

寒暖差があると・・・

最近、「なんだか調子が悪い」「やる気がでない」という人は、“寒暖差”が影響しているのかもしれない。

人間の体は、寒い環境では熱をつくり、暑い環境では熱を逃がそうとします。気温差があると、熱をつくったり逃がしたりを頻繁に繰り返し、体に負荷がかかり疲労します。

寒暖差があるこの時期は、自分で思う以上に体は疲れていて、気分が落ち込んだり、思わぬケガをしたり、またはめまいや頭痛などの症状が現れたりします。

5月、6月は寒暖差が大きい時期なので、より注意が必要です。気温に合わせた服装や寝具、寒暖に合わせた飲食物、運動、入浴、睡眠など生活の中で、体を意識してケアをしましょう。

