

ほげんだより 5月

令和元年 5月17日(金)
コザ高等学校保健室



新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。5月は10連休のゴールデンウィークがありましたね。部活や遊び、勉強、おうちでゆっくりと過ごした人もそれぞれの時間をエンジョイできたでしょうか。連休明けは、生活リズムの乱れや新学期の疲れが出やすいものです。疲れたな、と思ったらはやめに睡眠・バランスのとれた食事・しっかり休む！を心がけ、心と体を整えましょう。



プールが始まります！プールで気をつけたい感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）

プールなどの水を介して感染する感染症です。飛沫・接触による感染に注意が必要です。

（症状）

- ・39～40℃の高熱
- ・のどの腫れと強い痛み
- ・目の充血や痛み・目やに

流行性角膜炎（はやり目）

アデノウイルスというウイルスの感染が原因の目の病気です。主に手を介して感染します。

※感染者が手で目をこする⇒その手で物に触る⇒感染者が触れた物に第3者が触る⇒その手で目をこする⇒感染！

（症状）

- ・まぶたの腫れ、目やに、流涙

これらの感染症は出席停止となる可能性があります。症状が現れた場合は担任や養護教諭に相談しましょう。
また、体調が悪いときや目に違和感があるとき等は、無理してプールに入らないようにしましょう

4つの「ない」でプールでの事故を「ゼロ」に



- 1 走らない** プールサイドは濡れて滑りやすく、大ケガの原因になります。
- 2 飛び込まない** 大きな事故の原因になります。後遺症が残ったり、命を失うことも。
- 3 ふざけない** ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒するなど思わぬ事故に。
- 4 無理をしない** 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言いましょう。

5月の各検診予定

5月21日(火)	校医検診⑥
23日(木)	校医検診⑦(もれ・部活生)
24日(金)	尿検査(最終)
30日(木)	校医検診⑧

この日程はあくまで予定です。変更することもあります。

定期健康診断結果のお知らせについて

各検診終了後に、お医者さんからの指摘や気になる点があった場合、「健康診断の結果について」というお知らせを配布したり、保健室に呼び出してお話を聞くことがあります。病院受診をすすめられた場合は、保護者と相談してすみやかに医療機関を受診し、検査の結果を保健室に提出しましょう。