

ほげんだより

令和6年5月10日(金)
札幌南陵高校保健室
NO.4

それ、**心**や**体**からの

SOSかも?

新年度が始まり1ヶ月がたちました。不安や緊張の毎日が続いたと思いますが、この連休でリラックスできたでしょうか。エンジンのかかりにくい連休明けです。心のゆとりを忘れずに。

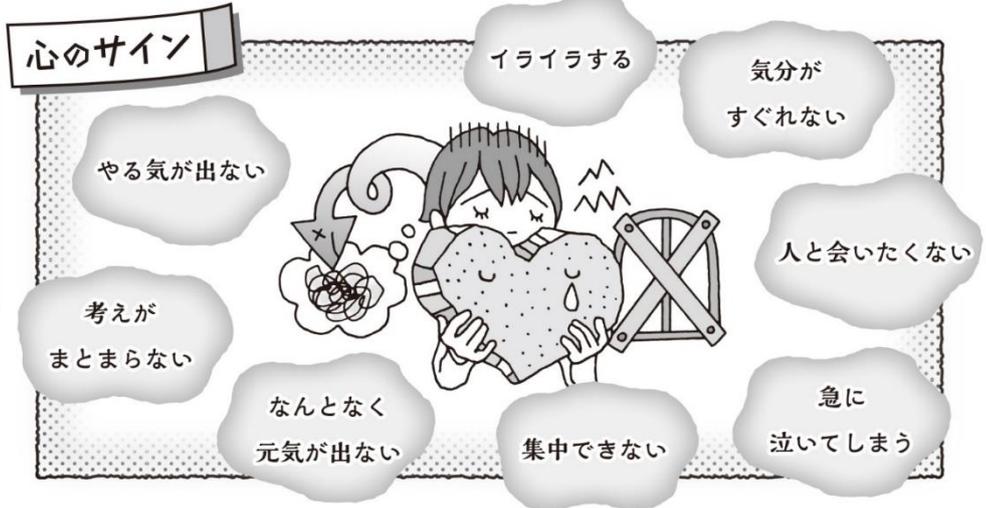
体のサイン



生活リズムが乱れていませんか。「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣を少しずつつけていきましょう。スマホ、ゲームは控えめに!

5月からは、およそ月に1回、スクールカウンセラーの先生が来校します。気軽に相談するのも、疲れをとる一歩になりますよ。

心のサイン



一つ一つのことは小さくても、毎日続いたり、何個もあてはまる場合は体や心が疲れている証拠です。そんなときは、いつもとは少し違うことをして過ごす気持ちが晴れるかもしれません。



好きなことをする



体を動かす



感情を紙に書く

健康診断の結果から 生活をもふり返ろう

歯科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

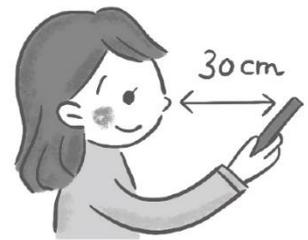
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



学校で行う検査は「スクリーニング検査」と言い、少しでも正常範囲からはみ出た人には、お知らせがいくことになります。所見（異常）があっても、必ずしも病気ということではありません。まずは病院を受診して、詳しい検査をしてもらうことが大切です。

知っ得！ 感染症 ~その2 風しん~

<感染経路>

飛沫感染

<潜伏期間>

2~3週間

<症 状>

- ・発熱、発疹、リンパ節（首~耳）の腫れ
- ・3~5日で落ち着くことが多い
- ・大人だと関節痛や症状が長引くことも...



麻疹に似ているので「三日はしか」と言われることもありますが、全く別の病気です。

「予防接種」受けているか確認しましょう。
母子健康手帳（※）を見ると確実です！

R6.4現在 定期接種のタイミング

①1~2歳 ②小学校入学前（麻疹と一緒に）

先天性の眼の病気
・白内障
・網膜症
・緑内障 など

先天性の耳の病気
・難聴

先天性の心臓の病気
・動脈管開存症 など

・低出生体重
・血小板減少性紫斑病 など

『先天性風しん症候群』 に注意

妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんに影響がでることがあり、妊娠初期ほどリスクが高くなります。パートナーから感染することも多いので、男女に関わらず予防接種を受け、風しんに感染しないことが大切です。

（※）母子健康手帳とは・・・市町村に妊娠の届け出をしたときに交付される手帳。妊娠中の記録や、出産後の経過、生まれてから小学校入学までの健康管理について記録されています。予防接種の記録もあり。