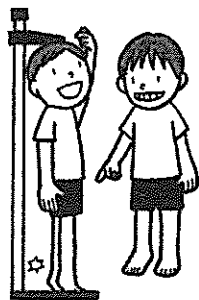


たんぽぽ

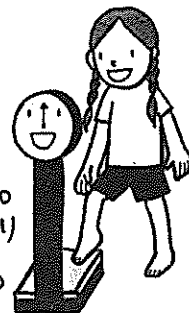


日南町立日南中学校
平成28年4月12日(火)

No. 1



入学・進級 おめでとうございます! 保健室では今年度も、
じ身の健康面をはじめ、みなさんの学校生活をサポートします。
どうぞよろしくお願いいたします。
さて、4月に入り ずいぶん暖かい日も多くなりました。しかし、春の
天気は安定しないので、急に冷えがもどつたように寒くなることがあります。
それに加えて、新学期の疲れやストレスで、免疫力が低下し、感染症にかかり
やすくなります。早く布団に入るなど、生活に少し気を付けて過ごしましょう。



【4月の保健目標】 自分の健康状態を知ろう

校外学習が始まります

食事、睡眠を意識して
体調を整えましょう!

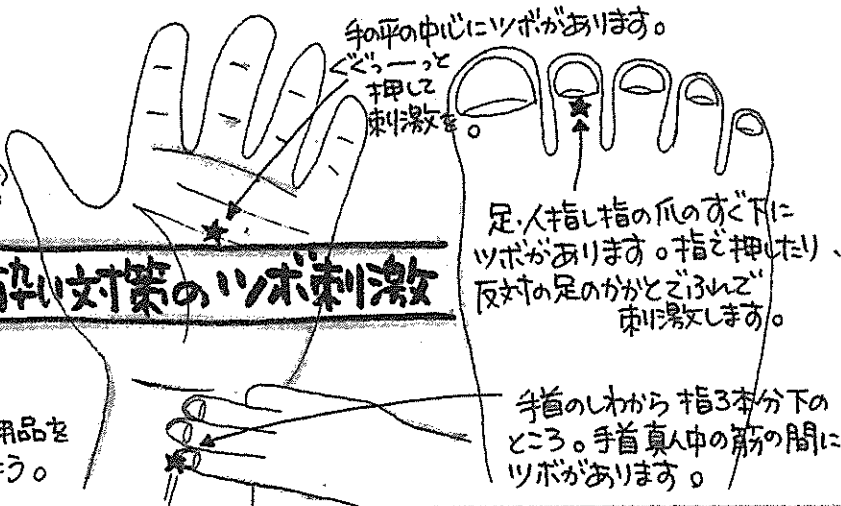
乗り物酔い対策にも
体調を整えることが大切です

日南中生徒の2割が乗り物に
酔いやすいようです。酔い止めの薬が
必要な場合は
自分で用意しましょう。
薬の借りは×です。

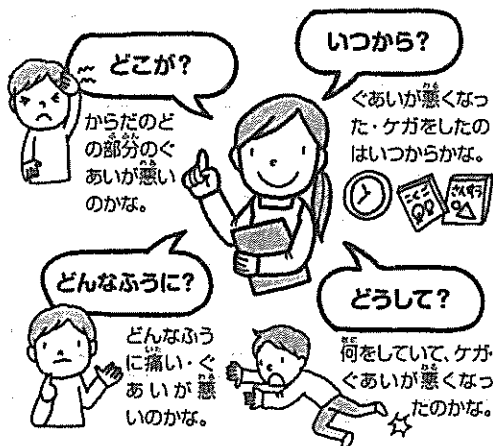
乗り物酔い対策のツボ刺激

☆校外学習の際、せうは生理用品を
おは入の中に準備をしておきましょう。

今週末には、1年生が大山宿泊研修、2年生が
松江エキスカッション(調べ学習)に出かけます。
次の週には3年生の修学旅行がまっています。
元気で行ってくるためにも、事前の準備が重要。
気持ちの準備、身体の準備、荷物の準備...
良い活動にするように意識できるといいですね。



保健室に来たときは こんなことをお話ししてね



4月の予定 今年も健康診断お世話になります

4/12(火)	身体測定(身長・体重) 視力・聴力
4/13(水)	内科検診
4/27(水)	眼科検診
4/28(木)	心電図・貧血検査

1年生のみ

保健室調査票などの提出にご協力いただきありがとうございます。
また何かあれば、担任の先生や学年団、
養護・恵比奈までお知らせいただけたらと思います。
よろしくお願いいたします。

新聞をCHECK☆

健康情報も
CHECK!!

テレビ新聞、スポーツ新聞...と新聞には色々な記事が掲載されています。地元の新聞には、地元の健康に関する情報もたくさん載っていますので、ちょっと紹介をします。おみぎしながら、テレビを見ながらパラパラと新聞をめくってみませんか？

鳥取県感染症流行情報

鳥取県感染症流行情報

(期間3月28日～4月3日、衛生環境研究所 4月6日作成)

疾 病 名	東部	中部	西部
インフルエンザ	★	★	★
感 染 性 胃 腸 炎	△	○	×
水 痘 (水ぼうそう)	△	○	×
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	△	×	△
手 足 口 病	×	×	△
ヘルパンギーナ (夏かぜ)	×	×	×
咽 頭 結 膜 熱	★	★	★
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	★	★	★
流 行 性 角 結 膜 炎	○	△	×
マイコプラズマ肺炎	△	×	×
伝 染 性 紅 斑	★	★	★
R S ウ イ ル ス 感 染 症	×	×	×

★警報発令中 ◎流行している ○やや流行している △散発 ×患者発生極少又はなし

1. インフルエンザ警報が発令中です。西部地区で流行しており、注意が必要です。
2. A群溶血性レンサ球菌咽頭炎警報が発令中です。中・西部地区で流行しており、注意が必要です。
3. 伝染性紅斑警報が発令中です。東・西部地区で患者報告数が増加し、東部地区で流行しています。
4. 咽頭結膜熱警報が発令中です。東・西部地区で患者報告数が増加し、西部地区で流行しています。
5. 定点における患者報告数は、インフルエンザ(361件)、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(95件)、感染性胃腸炎(93件)、伝染性紅斑(22件)、咽頭結膜熱(14件)です。

← 週に一回の掲載です。春になってあたたかくなるとインフルエンザの予防意識は少し薄くなりますが、鳥取県内には引き続きインフルエンザ警報発令中!!

5月の連休頃まではもう少し注意が必要です。手洗いうがいを忘れずにしましょう。

救急病院宿直

夜間の宿直の科がわかります。土日であれば、日直の科がわかるので、土日のお会で負傷した時は参考にしたりします。

PM2.5 測定値

基準値は35となっていますが、数値が大きい時は外での活動をひかえるようにしましょう。

PM2.5 測定値

(7日)	※午前9時の測定値は、24時間平均値(環境基準値は35)
鳥取市 4	
倉吉市 6	
米子市 8	
境港市 0	

夜間急患診療所

◇東部 内科・小児科＝東部医師会急患診療所(鳥取市富安1丁目) ☎0857(22)2782、午後7～10時

◇西部 内科・小児科＝西部医師会急患診療所(米子市久米町、西部医師会館内) ☎0859(34)6253、午後7～10時

救急病院宿直

(宿)は宿直

◇東部

【中央病院】 ☎0857(26)2271

(宿) 消化器内科

【市立病院】 ☎0857(37)1522

(宿) 泌尿器科

【赤十字】 ☎0857(24)8111

(宿) 耳鼻咽喉科

【生協病院】 ☎0857(24)7251

(宿) 脳神経外科

【岩美病院】 ☎0857(73)1421

(宿) 小児科

【智頭病院】 ☎0858(75)3211

(宿) 内科

◇中部

【厚生病院】 ☎0858(22)8181

(宿) 内科＝午後5時～午前0時、消化器内科＝午前0～8時半

【清水病院】 ☎0858(22)6161

(宿) 整形外科

【野島病院】 ☎0858(22)6231

(宿) 整形外科

◇西部

【米子医療】 ☎0859(33)7111

(宿) 小児科、泌尿器科

【労災病院】 ☎0859(33)8181

(宿) 内科

【博愛病院】 ☎0859(29)1100

(宿) 内科

【高島病院】 ☎0859(32)7711

(宿) 外科

【済生会】 ☎0859(42)3161

(宿) 耳鼻咽喉科

【西伯病院】 ☎0859(66)2211

(宿) 精神科

【日野病院】 ☎0859(72)0351

(宿) 外科

【日南病院】 ☎0859(82)1235

(宿) 外科

※当直医が変更される場合がありますので、来院の際は電話で確認してください。

夜間電話相談受付薬局

◇東部 鳥取県薬剤師会休日夜間薬局 ☎0857(50)1583、午後7～10時

◇中部 ひまわり薬局 ☎0858(37)4869、午後6～10時

◇西部 あすなろ調剤薬局 ☎0859(29)2210、午後6～10時

とっとり子ども救急ダイヤル

☎ #8000、午後7～11時

とっとり子ども救急ダイヤル

夜間、子どもの発熱やけがなどで困った時に、#8000にTELをすると、症状について相談できたり、手当の仕方を教えてもらえます。