

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <2・3月合併号>

2月保健目標

心の健康について考えよう

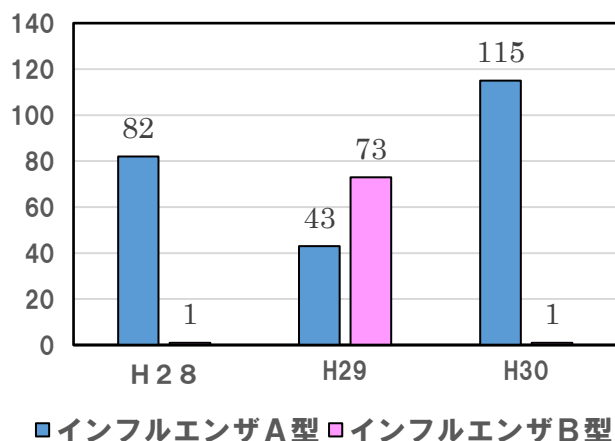
3月保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

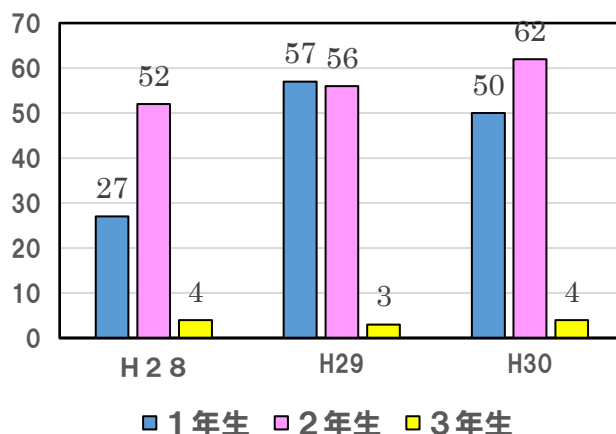
インフルエンザ流行状況

※単位：人 ※H30年度は、2月20日現在の数値

A型、B型別流行状況



学年別流行状況



*今シーズンは、過去3年間で一番多くの罹患者が発生しました。

*3年間の流行状況を見ると、来シーズンは、A型とB型両方の流行があるかもしれません。

☆今年度もいよいよ締めくくりの時期となりました。今は、八頭高校ではインフルエンザの流行はみられませんが、引き続き予防に努めてください☆

日本のある地域では「麻しん」が流行しています。保健便り5月号で紹介していますが、もういちど掲載します。

○「麻しん」とは

感染症の1種。学校では出席停止になります。

○感染経路

飛沫感染・空気感染

→麻しん患者の咳やくしゃみのしぶきの中に麻しんウイルスが含まれています。そのウイルスを吸い込む、または空気中に漂うウイルスを吸い込むだけでも感染が成立します。感染力がとても強いです。

○合併症

肺炎、脳炎、中耳炎、心筋炎 合併症を起こす頻度が高い

○予防方法

予防接種(2回)

※マスクの着用・手洗い・うがいで、麻しんの感染予防効果は期待できない。

→1番の予防は麻しんに対する免疫を作ることです。皆さんは小学校入学前に2回「麻しん」の予防接種を受けていると思います。(接種履歴は、母子手帳等で確認できます。)

○症状

最初のかぜに似た症状が現れ、その後口内に白いブツブツが出て、皮膚に発疹が見られます。受診する場合は、事前に症状を正確に伝えてください。

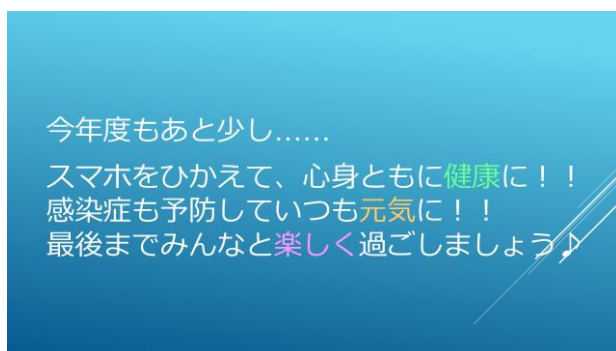
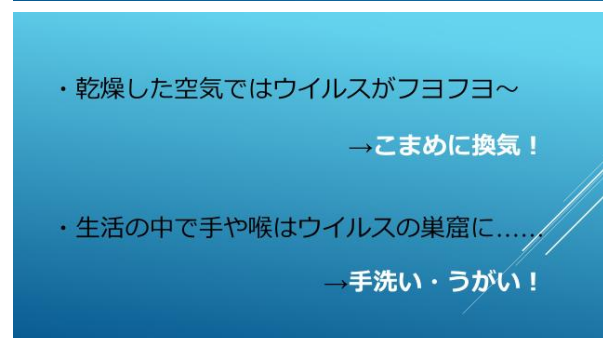
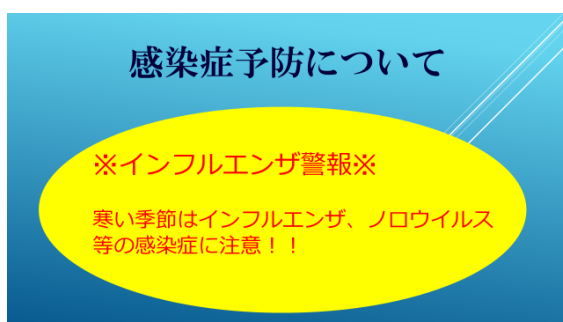
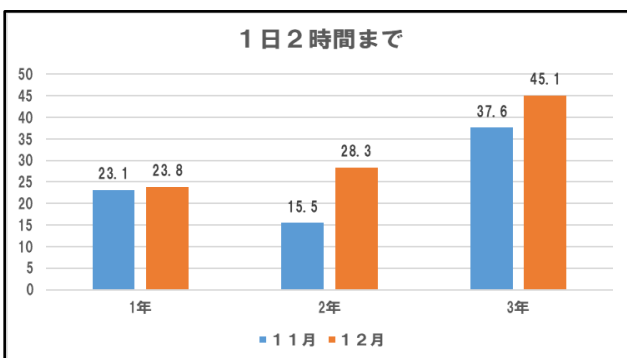
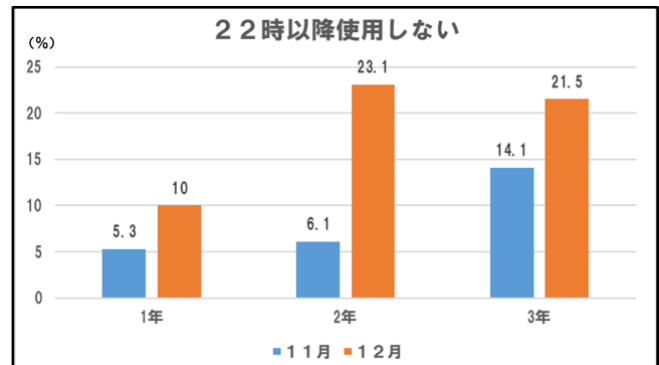


3月13日(木) 1年生球技大会、3月19日(火) 2年生球技大会

けがのない球技大会を目指しましょう！！

- 睡眠を十分とる。
- 朝食を食べて登校する。
- 爪は短く切る。
- 体調が悪い場合は無理をしない。
- 適度の水分補給、休息をとる。
- 準備体操を十分行う。

保健委員が各クラスでプレゼンしました。～スマホ調査結果、感染症予防について～



本年度、保健委員の皆さんは、マイボトル・メディア(スマホ)・睡眠時刻調査、啓発、学校保健委員会参加など自主的に積極的に活動をしてくださいました！！