

ほけんだより

松山中学校

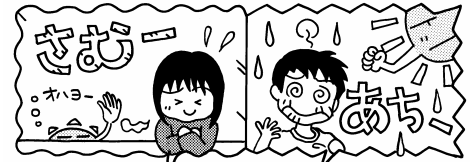
保健室

H23. 5. 2 N03

インフルエンザ・溶連菌感染症にご注意下さい!

先週から咳や喉の痛みを訴えて保健室を来室したり、欠席する人も出てきました。3連休明けの今日は、かぜや体調不良による欠席が8名、溶連菌感染症・疑いが2名となっています。また、登校している生徒も咳や喉の痛みを訴えている生徒が多くなっています。気温の変動も激しく、疲れの出やすい時期です。明日からの連休も生活リズムを崩さないようにして、体調管理には十分に努めて下さい。熱や咳、喉の痛みが続くなど症状がある場合は早めに受診して下さい。

酒田市内でもインフルエンザが流行しています。十分注意して下さい。



溶連菌感染症ってどんな病気!

★原因

溶連菌は正式にはA群β-溶血性連鎖球菌といい、それによる感染です。

★潜伏期間 2～5日

★感染経路 飛沫感染

★感染力 主に2～10歳頃に多く感染します。学校は出席停止になります。

★症状 (すべての症状がでるわけではない)

- ①咽頭炎・扁桃炎 (発熱、喉が痛い、喉が赤い、扁桃炎に白いものが付く)
- ②口のなかののどちんこを中心に赤い小さな点状の出血斑が認められる場合がある。
- ③イチゴ舌 (舌の表面がイチゴのようになる 発病後2～4日)
- ④全身発疹あ 顔や股のところに小さな赤い発疹が多数出る 発病後1～2日)
- ⑤その他の症状 (皮膚落屑、頭痛、倦怠感)

★診断 迅速診断キッド (綿棒で喉の菌を取り、数分後に診断可能) 血液検査など

★治療

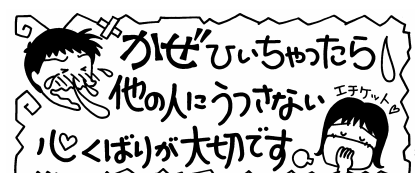
抗生物質を2～3日内服する良くなりますが、急性腎炎やリウマチ熱などの合併症を防ぐため、10日～14日間抗生物質を飲む場合が多いようです。

★経過

抗生物質を1～2日服用して発熱や発疹が治まったら登校できます。(主治医の指示に従って下さい)

予防は手洗い・うがいが基本です。

咳が出る人は、マスクをしましょう。(咳エチケット)



新学期疲れを ならすために

新しい生活が始まってから1ヶ月がたちます。規則正しい生活のリズムはもうつかめているでしょうか？早寝早起き朝ごはん、毎朝の排便など、今のうちに身につけてほしい生活習慣です。

そろそろ新学期の疲れが出てくるころ。疲れを感じた時には、新緑をながめてぼんやり過ごしたりして、心もからだもリフレッシュしてみましょう。



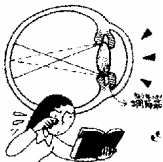
4月から健康診断が続きます。視力の再検査を休み時間を使って行いまし

視力を「A」に復活できるのか？

視力検査の結果「前までAだったのに～」とがっかりしている声もきかれました。さてAに戻すことはできるのでしょうか？「仮性近視」の場合、視力を回復することもあります。目を疲れさせてばかりいると視力低下は進んでしまいます。目によい暮らし方で視力回復を望んでみてください。

仮性近視

どうしてなるの？



ピントを合わせてくれる調節筋が疲れて緊張状態が強くなると一時的に近視の状態になり、見えにくくなります。それを「仮性近視」と呼びます。

目が疲れる前に休む

これがポイントです。

①読書や勉強

- ・手もとをが暗くならないようにする
- ・寝転んで本を見ない

②テレビやゲーム

- ・きちんと距離をとる
- ・30分ごとに目を休める。

③パソコン

- ・ドライアイに気をつける

暑くもなく寒くもない
今がチャンス！！

生活リズムを整えよう

元気な毎日の基本は

きちんと **食**べ

1日3食のリズムで
バランスよく

目標は1日30種類の食品を
食べる



しっかり **出**す

トイレタイムを大切に
朝ごはんを食べたら、
トイレに行こう



ぐっすり **眠**り

1日8時間は眠ろう

からだを成長させるホルモンは
眠っている間につくられます。



5月
ここに
注意

疲労骨折

針金を何回も曲げたり伸ばしたりしていると、そのうち折れてしまいます。骨も同じように、1カ所にくり返し衝撃が加わると、骨が痛んでひびが入ることがあります。これが「疲労骨折」です。運動量の多いスポーツで起こりやすく、中高生に多いのが特徴で部活動に入って急に運動量の増える新入生は、特に注意が必要です。

●疲労骨折が起こりやすいのは.....



- ・部活動のさかんな5～8月。
- ・バスケットボール、野球、陸上長距離、サッカーなどのスポーツ。
- ・すねや足の甲の骨。スポーツの種類によっては、腕や腰に起こることも。

●疲労骨折を防ぐポイント.....



- ・からだの1カ所に負担が集中するような練習は避ける。
- ・痛みのあるときは練習を軽くするか、休むようにする。
- ・けがをした覚えがないのに痛みが続くときは、整形外科へ。

大会前です。
けがには十分注意しましょう。

参考：2000.5.15 読売朝刊