



愛媛県立今治工業高校
生徒保健委員会
平成30年5月号

新しい学年が始まって、ひと月がたちました。目新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染めきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出る頃です。そんなところにゴールデンウィーク。のんびり派も、上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください。

マダニによる感染症にご注意！

マダニによる感染症が春季以降増加します。
マダニに咬まれないように注意しましょう！

- ✓ 森林や草地などの屋外に生息する比較的大型のダニです。
(吸血前3~8mm、吸血後10~20mm)
- ✓ シカ、イノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する場所に多く生息しています。
- ✓ 春から秋にかけて活動が活発になります。
- ✓ 飼い犬等がマダニを付けて持ち帰ることもあります。
- ✓ 飼っている犬や猫から飼い主が感染した事例が報告されています。
- ✓ 皮膚の柔らかいところ(腋の下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭など)を探して咬みつきます。
- ✓ 咬まれると、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)や日本紅斑熱などの感染症になることがあります。

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)とは？

【潜伏期間】 マダニに咬まれて6日~2週間後に発症

【症状】 発熱、嘔吐、下痢、腹痛など重症化し、死亡することもあります。(県内報告では、26人中8人死亡、H30.3.31現在)

マダニの刺し口が見つからないこともあります。

【県民の感染状況】

ほとんどの県民がSFTSに感染したことがないため、今後ウイルスを持ったマダニに咬まれた場合、感染、発症する可能性があります(H27抗体保有調査結果)。



マダニに咬まれたら！

- マダニに咬まれても、痛みや痒みは少なく、気付かないこともあります。
- 吸血中のマダニに気づいたら、手でつぶしたり、無理に引き抜いたりせず、医療機関で処置しましょう。(犬についたマダニも手でとらないで！)
- 野山に出かけた後に熱などの症状が出たら、速やかに医療機関を受診してください。

【5月の保健行事】

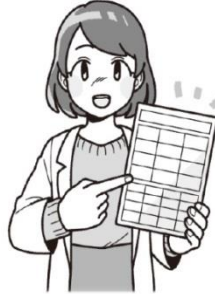
実施日	時間	項目	注意事項
5/9(水)	13:00~	内科検診(3年男子)	※体操服(上)を持参する。
5/11(金)	1時間目まで	尿検査(2次)	※生理中の女子は5月21日に提出。
5/15(火)	11:00~	色覚検査(希望者)	
5/16(水)	10:00~		
5/21(月)	1時間目まで	尿検査(最終)	※生理中の女子は病院で実施。
5/23(水)	13:00~	内科検診(女子)	※冬の体操服(上)を持参する。
5/30(水)	13:00~	眼科検診(抽出)	

健康診断はどうでしたか？

新年度恒例の健康診断は自分の健康について、見直せる良い機会です。健康を保つには規則正しい生活を送ることが大切です。みなさんもこの機会に普段の生活リズムについて見直してみませんか？

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

健康診断結果をこれから生かそう！

歯科健診の結果は？



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は？

■ B (0.9~0.7)

■ 念のため眼科を受診しよう

■ C (0.6~0.3)
■ D (0.2以下)

■ 早めに眼科を受診しよう
■ 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は？



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人もバランスのいい食生活と適度な運動を続けよう