

ほけんだより



岸和田市立土生中学校 保健室

新学期がスタートして1ヵ月たちました。新しいクラスや友達に、なれてきたころだと思います。

この時期はとても疲れがたまりやすく、そのうえ寒暖の差が多いため体調を崩している人も増えます。日中は暑さがつよくなっています。気をつけましょう。特に運動部のみなさんは注意してください！入部したての1年生の様子も気かけ、水分補給・休憩時間をきちんと取りましょう。

5月末には、3年生は修学旅行。1年生は宿泊学習が行われます。体調を整え、みんなが参加できるようにしましょう。

* 健康診断のお知らせ (5月) *

- | | | |
|-----------|--------------|-------------------|
| 5月 7日 (月) | 心臓検診 1次 (予備) | 心臓 1次 (4/23) の欠席者 |
| 5月 8日 (火) | 内科健診 | 1年男子 |
| 5月 9日 (水) | 内科健診 | 1年女子 |
| 5月14日 (月) | 歯科健診 | 3年1・2・3組 |
| 5月16日 (水) | 内科健診 | 2年男子 |
| 5月17日 (木) | 検尿 2次 | 欠席者+2次再検者 |
| | 歯科健診 | 3年4・5組 |
| 5月18日 (金) | 視力検査 | 2年 |
| 5月25日 (金) | 視力検査 | 3年 |
| 5月29日 (火) | 耳鼻科健診 | 1年+2.3年抽出者 |
| 5月30日 (水) | 内科健診 | 2年女子 |



健診がスムーズに行えるようにみなさんご協力をお願いします。

☆健康診断結果の通知の仕方☆

- 内科健診、心臓検診、結核健診、腎臓検診、聴力検査の結果については、異常があった人にお知らせを渡します。
- 歯科健診、眼科健診、耳鼻科健診の結果については、受診した人全員に健診結果のお知らせを渡します。

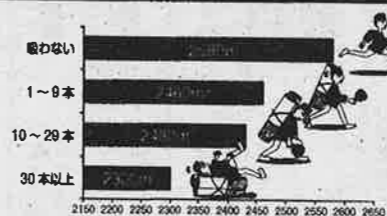
5月31日は… 世界禁煙デー

世界中で喫煙規制がすすめられています。飛行機や電車、レストランなどでも禁煙席や喫煙不可の場所も増えています。最近では、電子タバコを吸っている人も増えてきました。未成年の喫煙は法律で禁止されています。

成長期にタバコを吸うことにより・・・

- ・集中力の低下
- ・身長が伸びない
- ・運動をすると息切れがする

青少年における喫煙習慣と運動能力(12分間走の記録)との関係



喫煙本数が多いほど、慢性的な疲労状態におちいっているため、持久力も低下します！

生きる時間がタバコ1本で・・・

5分30秒短くなる！

＝保護者のみなさま＝

先月は、保健書類の記入・提出ありがとうございました。まだ健康診断が続きます。よろしくをお願いします。

●健康診断の結果について

色々な検査を行っています。検診の中でなんらかの所見があった場合、お知らせ(受診票)を配布しています。ですが、学校の健康診断は、たくさんの人数を一斉に行う「スクリーニング」という方法で実施しています。そのため、お知らせを受けとり、医療機関を受診しても「異常なし」と判断される場合もあることをご了承ください。医療機関を受診されましたら「受診票」を学校に提出をお願いします。

●学校感染症について

集団生活の場である学校では、いろいろな感染症が流行することがあります。医療機関にて、ほけんだよりの裏面に印刷している感染症だと診断されましたら「出席停止」になります。診断後、登校してくる時には必ず「意見書」の提出が必要になります。意見書の提出がない場合、登校できませんのでご理解・ご協力をお願いします。※意見書は学校に置いています。または学校のホームページにてプリントアウトしてご利用ください。

※今年度4月より「意見書」の用紙が変更になっています。

学校において予防すべき感染症及び出席停止の期間について

第一種	第二種	第三種	その他	備考		
病名	主症状	潜伏期間	感染経路	感染期間	出席停止期間	備考
インフルエンザ (A型、B型、C型) (インフルエンザウイルス)	高熱(38~40℃)、倦怠感、頭痛、悪寒、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻汁	1~4日	飛沫 飛沫核	発熱1日前から3日間をピークとして7日目頃まで	発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで	肺炎や脳炎などの合併症に注意 発熱や意識の様子に気をつける
百日咳	連続して止まらない咳が特徴	7~10日	飛沫	咳が出現してから4週間頃まで	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗生薬による治療が終了するまで	生後3か月未満の乳児では、呼吸が出来なくなる発作、脳症などの合併症に注意
麻疹(はしか)	発熱、咳、くしゃみや鼻汁、目の充血、口内の頬粘膜にコプリック斑(白い斑点)、発疹	8~12日	空気飛沫	発熱出現1~2日前から発疹出現4日目頃まで	解熱した後3日を経過するまで	肺炎や脳炎などの合併症に注意 ※麻疹(はしか)と診断された場合は、ただちに、学校(園)に連絡してください。
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺・顎下腺の腫れ・痛み	16~18日	飛沫	耳下腺等の腫れる1~2日前から腫れた後5日目頃まで	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫れが消失した後、5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	無菌性髄膜炎、聴覚などの合併症に注意 思春期以降は、精巣炎、卵巣炎の合併あり 妊娠早期の感染は、出生児に高い頻度で先天異常を認める ※風しん(はしか)と診断された場合は、ただちに、学校(園)に連絡してください。
風しん(三日はしか)	発熱、発疹、リンパ節の腫れ	16~18日	飛沫	発疹出現7日前から発疹出現後7日目頃まで	発疹が消失するまで	肺炎や脳炎などの合併症に注意
水痘(みずぼうそう)	発疹→水疱→かさぶた 痒い発疹	14~16日	空気飛沫	発疹出現1~2日前からすべての発疹がかさぶたになるまで	すべての発疹が、かさぶたになるまで	※医師の許可があるまで、プールには入らない
咽頭結核熱(プール熱)	高熱(39~40℃)、のどの痛み、結膜充血、目やに	2~14日	飛沫核 プールでの感染	ウイルス排出は、初発熱日から多いが、その後数か月継続することがある	主要症状が消退した後、2日を経過するまで	※医師の許可があるまで、プールには入らない
結核	長い発熱、2週間以上続く咳、全身倦怠感	2年以内、特に6か月以内	空気飛沫	咳痰の塗抹検査で陽性の間	病状により医師が感染のおそれがないと認めるまで	家族内感染に注意
髄膜炎・髄膜炎	発熱、頭痛、意識障害、嘔吐	4日以内	飛沫	有効な治療を開始して24時間経過するまで	病状により医師が感染のおそれがないと認めるまで	
コレラ	激しい水様性下痢、嘔吐	1~3日	経口			
細菌性赤痢	発熱、腹痛、下痢、嘔吐	1~3日	経口			
腸管出血性大腸菌感染症(O-157等)	腹痛、水様性下痢、血便	10時間~6日	接触 経口	便中に菌が排出されている間		
腸チフス	持続する発熱、発疹	7~14日	経口		病状により医師が感染のおそれがないと認めるまで	
パラチフス	持続する発熱、発疹	7~14日	経口			
流行性髄膜炎(はやり病)	結膜充血、まぶたの腫れ、目の異物感、目やに	2~14日	飛沫 飛沫核 プールでの感染	ウイルス排出は、初発熱日から多いが、その後数か月継続することもある		
急性出血性結膜炎(アザノ病)	結膜出血、結膜充血、まぶたの腫れ、目の異物感、目やに	1~3日	飛沫 接触 経口	ウイルス排出は、咳や鼻汁から1~2週間、便からは数週間~数か月間		
感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等)	嘔吐、下痢	ノロウイルス: 12~48時間 ロタウイルス: 1~3日	飛沫 接触 経口	感染力は急性期が最も強いが、便中に3週間以上排出されることもある		
海胆菌感染症	発熱、のどの痛み、腫れの腫れ、ぶつぶつのある赤い舌、発疹とびひ(伝染性膿痂疹の瘡を参照)	2~5日	飛沫	適正な抗生薬治療開始後24時間以内に感染力は失せる		
急性細菌性気管炎(ボウシウイルス感染症等)	発熱、鼻汁、咳、「ゼンゼイ」「ヒューヒュー」という呼吸音	4~6日	飛沫	3~8日		
伝染性紅斑(リンゴ病)	かぜ様症状の後に、両頬に少しもり上がった赤い発疹	4~14日	飛沫	かぜ様症状から発疹が出現するまで	条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる 感染症の例	
マイコプラズマ感染症	深い咳、発熱、頭痛	2~3週間	飛沫	症状のある間がピークであるが、保菌は数週間~数か月間持続する		
手足口病	軽い発熱(2~3日)、口の中に水疱ができ痛み、水疱は手足やお尻にもできる	3~6日	飛沫 接触 経口	ウイルス排出は、咳や鼻汁から1~2週間、便からは数週間~数か月間		
ヘルパンギーナ	発熱(39℃以上)、のどに水疱ができ痛み	3~6日	飛沫 接触 経口	ウイルス排出は、咳や鼻汁から1~2週間、便からは数週間~数か月間		
伝染性膿痂疹(とびひ)	水疱や膿疱が破れてただれ、かさぶたをつくる	2~10日	接触	水疱から膿の出る間(かさぶたにも感染性が残っている)	通常出席停止の措置は必要でないと考えられる 感染症の例	
伝染性軟属腫(水いぼ)	中心にくぼみまもつ1~5mmのいぼが、からだの手足にできる	2~7週	接触			
アタマジラミ	一般に無症状、吸血部位にかゆみ	産卵からふ化まで10~14日 成虫まで: 2週間	接触	シラミと卵がいなくなるまで		

※参考文獻: 「学校において予防すべき感染症の解説」 文部科学省(平成25年3月)、「学校、幼稚園、保育所において予防すべき感染症の解説」 日本小児科医学会 予防接種・感染症対策委員会(2017年4月改訂版) 岸和田市教育委員会 教育総務部総務課(2018年4月)