

ほけんだより 5月

第3号 2018年5月22日
 清泉女学院中学高等学校
 保健室

健康診断の結果が届きました。体の異変を感じながらも、なかなか病院へ相談に行っていない人も多いと思います。受診勧告書が同封されている人は、早めに受診をお願いします。

健康診断は、自分のこれまでの成長を振り返る良い機会です。生まれたての赤ちゃんは、平均身長約 50 cm、体重約 3 kgです。十数年でどれくらい大きくなりましたか？

健康診断の結果をお知らせします



赤ちゃんの頃の自分は、今の自分に繋がり、今の自分は将来の自分に繋がっています。乳幼児そして学童期と、大切にされ守られてきた存在から、思春期の、自分で自分のことを大切に作る時期へと変わってきています。その経験は、よりよい人生を生きるために必要な力だと思っています。ぜひ、自分で自分を大切にする力を清泉で培ってほしいと思います。その一つとして、自分の体の変化を喜んであげられていますか？体の大きな変化を迎える中高時代の成長を、自分のにとって必要なこと♡、嬉しいもの♡と肯定的に受け止めてほしいと願っています。

【内科検診】

指摘数 No.1 は「脊柱側弯」です。受診勧告や気になる人は、整形外科などでレントゲンや診察を受けて下さい。その他にも月経や月経痛の悩み、体格についての相談がありました。

＜保健室にも月経に関する相談はとて多いです。高校生で生理がこない場合や3ヵ月以上生理が止まっている場合や生理痛が酷い場合は、婦人科受診を検討して下さい。在校生にも婦人科を受診した経験がある人は多数います。漢方や低用量ピルの処方、月経周期や月経痛が改善した人もいます。

自分に合う治療を相談して来て下さい

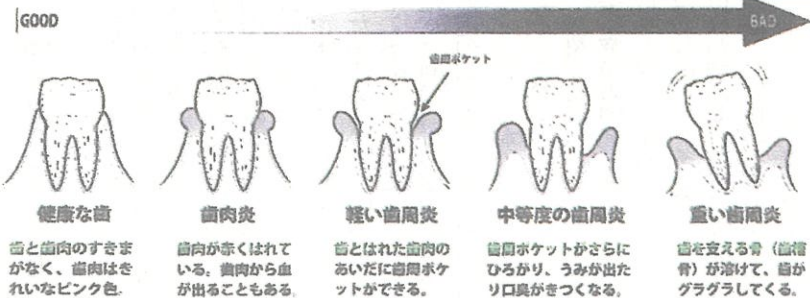
【歯科検診】

全国平均に比べると少ないですが虫歯、歯石の指摘があります。かかりつけ歯科医に行き、診察を受けて下さい。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

歯肉炎・歯周炎の進み方



保護者の方へ

健康診断の結果について

お子様と一緒に今までの成長を振り返ってみて下さい。思春期の体と心の成長そして生涯の健康についてご家庭でも話題にしていただけると幸いです。健康診断の結果や健康状態などで疑問や不安のある場合、保健室にお問い合わせ下さい。

思春期は、特に自分の体を間違えて捉えやすく、過度に敏感になり、行動化しやすい時期でもあります。(例:標準体重なのに太りすぎと思ひこむ)ご家庭でも「食」や「睡眠」などに変化が見られましたら、早めに相談をしていただけたらと思います。

保健室で体重増減の時に気にしているポイント

- ★1年間で+5 kg、-3 kg以上の増減
- ★短期間での著しい増減
- ★体型や食事などのこだわり

OBMI (Body Mass Index)

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例:A子さん 体重 50kg、身長 160cm(1.6m)

$$BMI = 50 \div 1.6 \div 1.6 \approx 19.5 \quad \leftarrow \text{標準の範囲内です}$$

○標準体重の計算方法 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI22 前後が最も病気にかりにくいと言われています。)

例:A子さん 標準体重 = 1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg

高校生以上
向き

受診勧告書について

健康診断の結果、病気・異常が見つかった場合は、「受診勧告書」が同封してありますので、お早めに受診をお願い致します。

(事情があり受診を見送る場合には、受診報告書にその旨を記入の上ご提出下さい。)

受診報告書は、受診結果と医療機関名を保護者が代筆してもかまいません。

記入後担任へ提出をお願い致します。

受診報告書は、6月30日(金)までに担任へご提出下さい。

☆心電図・尿検査の受診報告書は保健室に直接提出して下さい。

(受診報告書未提出の場合、必要時保健室から連絡をさせて頂く場合があります。ご了承下さい。)

★健康診断の結果は、毎年ご家庭で保管しておいて下さい。

学校生活に関して

もしかして五月病?



環境が変わり、慣れない生活で疲れのたまりやすい時期です。リラックス&リフレッシュを心がけてね。

食欲がない
やる気がでない
楽しくない

新クラスが始まり2ヵ月が経とうとしています。新しい環境

に慣れるため4月に頑張りすぎた人は疲れが出てきやすい時期です。いつも以上にしっかりと体と心を休めるようにして下さい。

朝登校を渋っている、なかなか学校に行きたがらない、食欲がない、睡眠がとれていない等、ご家庭での気になる様子がありましたら、担任や保健室に様子をお知らせ下さい。

受診報告書をお出し下さい。



❀ 予防接種について ❀

健康カードの予防接種未記入・未接種がみられます。

<記入漏れが多いもの>

- ・2種混合 (DT:ジフテリア、破傷風) …11歳ごろに受ける
- ・日本脳炎 1期—計3回 (3歳ごろ2回、4歳ごろ1回)、2期—1回 (9歳ごろ)
 - ☞特例措置で、計4回が終了していない人は、20歳まで受けられます。
- ・はしか、風しん 計2回 (1回目は単独接種の人が多く、2回目はMR混合が多い)
 - ☞2回目接種を69期以降は小1で受ける機会がありました。
 - 海外に滞在していた場合、MMRで受けている場合もあります。

☞母子手帳を必ず確認して下さい。未接種の方は、接種の検討をお願い致します。

予防接種についての相談は、かかりつけ医や市町村をお願い致します。

現在、はしかの流行が各地で起こっています。

2回の予防接種を受けているか必ずご確認ください。

本校近隣でははしかが流行した場合は、予防接種歴の提出をして頂きます。

すぐに母子手帳が確認できるようにしておいて下さい。

ニュース 3

沖縄で流行しているはしかが、愛知や神奈川県、東京にも飛び火し、4都県で患者数が1000人を超えた。日本は2015年にははしかの国内流行を抑え込む「排除」を達成したが、なぜ感染が広がっているのか。その予防法は？

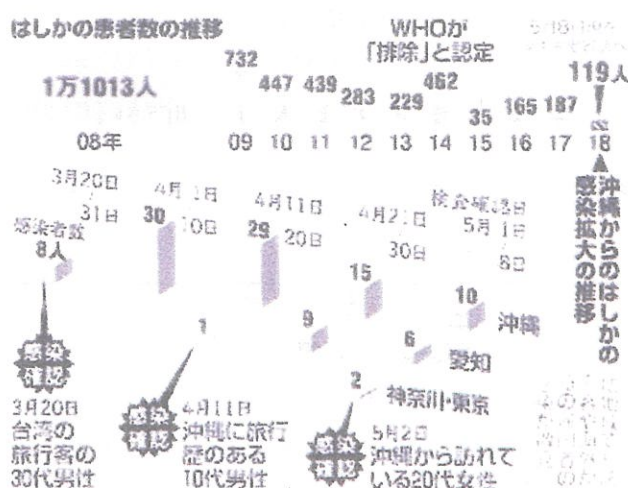
すでに感染100人超

沖縄で最初に感染者が確認されたのは3月20日。台湾からやって来た30代男性で、発症した状態で商業施設や飲食店を観光で巡り、従業員やその家族らへと感染が広がっていった。

愛知では、沖縄に旅行した10代男性の感染が4月11日に判明した。男性は診断までに、名古屋市内の病院など県内の三つの医療機関を受診。医療機関の職員や患者を中心に感染が拡大した。

川崎市や東京都町田市でも5月8日までに、沖縄からやってきた20代女性などの感染を確認。同日時点で、沖縄に感染したはしかの患者数は、公表分だけで沖縄92人、愛知16人、神奈川県・東京2人の計110人になっている。

はしかはウイルス性の感染症で、空気中のウイルスを吸い込むだけでもうつる。約10日の潜伏期間後、熱や発疹が出る。特効薬はない。肺炎や脳炎などの合併症が起ることもあり、約1千人に1人は命を落とすとされている。かつては日本も年間約20万人の



はしか、「排除」したはずがなぜ流行？

患者がいたとされる。08年には、子どもを中心に患者が1万人を超え、休校が相次いだ。しかし、予防接種の普及で、15年に患者が年35人まで減少。世界保健機関(WHO)は、地域性流行が1年以上ない状態など、日本がはしかの「排除」を達成したと認定した。

帰国者らから拡大

ただし、その後も、毎年1000人台の患者が出ている。主な原因は、タイやインドネシアなどのはしかが排除されていない国からの帰国者や訪日客が感染源となる。輸入はしかだ。

昨年は、インドネシアから帰国した20代男性から、山形県を中心に7都県の約60人に感染が広がった。今回の流行の感染源となった台湾の男性も、沖縄への旅行前にタイに行っており、そこで感染したとみられる。

感染源に詳しい、川崎市健康安全研究所の岡部信彦所長は「大流行を大火事とすると、今回はまだほや程度。ワクチン接種が2回の世代が増えて大流行の可能性は低い。食い止める努力が大切だ」と話す。1年以上感染が続けば、WHOからはしか「排除」の認定を取り消される可能性もある。

まずワクチン接種

対策のポイントは二つだ。まずはワクチン接種。はしかのワクチンは1978年から定期接種が始まり、2006年から回数が増え、2回に増えた。2回接種していれば、多くは予防できるとされる。

今回の感染者も接種歴「無し」。「一回」「不明」かほとんどだ。岡部所長は「子どもは定期接種を必ず受け、大人は母子手帳を確認し、はしかにかかっておらず接種歴が0回の人には任意接種を」と呼びかける。ただし、妊婦などはワクチンを打てない。その場合、家族など周囲の人がワクチンを打って、感染を防ぐことが大切だ。

二つ目は、医療機関の受診方法だ。愛知や東京では、医療機関で感染が広がった。発熱や発疹などはしかと似た症状が出たら医療機関に事前に連絡する。受診方法を確立し、ほかの来院者や医療従事者に感染を及ぼさないようにすることが重要だ。

朝日新聞
2018年5月11日
21