

保健だより

佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和元年7月10日

七夕願いごとはしましたか？

給食室出入口前と保健室前に七夕飾りをしています。

夏季休業日前まで飾ります。願いごとが叶いますように(^^♪

梅雨空が続きそう・・・。

日々の体調管理ですこやかな夏休みを！(^^♪

生活リズムの基本は早寝早起き朝ごはん！

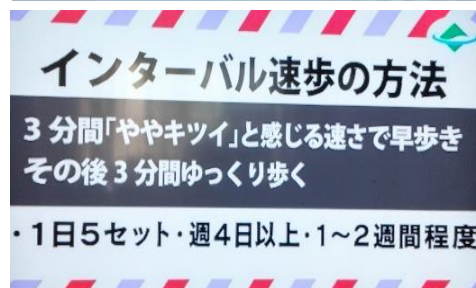
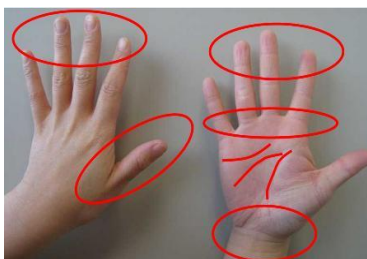
起床後に、朝日を浴び（目を閉じて30秒間）しましょう。

また、熱中症予防に効果的なインターバル速歩（昨年、熱中症対策として紹介しました。思い出してください。）を、今日から意識して始めてみませんか。(^^♪

この時期、「手洗い」を特に意識してください！

「手洗い」は食中毒、感染症予防の基本です。洗い残しが最も多いところに赤色で丸く囲んでいます。

右の写真をみて洗い残しのない丁寧な手洗いを心がけましょう。



今年度の歯科検診の結果です。

(6月30日現在)

◎ **むし歯もなく他の所見なしの素晴らしい人 10人**

(1年 I君、Nm君)

(2年 Ek君、Es君、Mh君、Yd君)

(3年 Nさん、Is君)

(4年 Y君、K君)

★ **むし歯あり・・・全校で18人(47.4%)**

★ **『歯肉炎』軽い歯肉炎も合わせると・・・全校で12人(31.6%)**

★ **『歯垢付着』軽い歯垢付着も合わせると・・・全校で12人(31.6%)**

◎ 今年度、むし歯が3本以上ある人は10人でした。むし歯を放置すると、むし歯菌が体中を駆けめぐり、最悪死に至る例もあります。(肺炎、心筋梗塞など)

—保護者の方へ— **麻しん(はしか)の予防接種について 裏面もお読みください。**

麻しん(はしか)は、空気感染し、感染力は極めて強くインフルエンザの10倍程度です。一度かかると、終生免疫を獲得しますが、免疫がない人が感染するとほぼ100%が発症すると言われています。麻しんの合併症の半数が肺炎で、1000人の1人の割合で脳炎があり、この二つは麻しんによる二大死因となっています。予防にマスクや手洗いなどは効果がありません。唯一ワクチン接種が有効です。

麻しんの予防接種歴や罹患歴を母子健康手帳で確認し、予防接種を受けてない人は検討してください。麻しん(はしか)にかかったかどうかや予防接種歴が不明の場合は抗体検査を検討してください。

