



香川県立高松養護学校
保健室
R元年 5月号

令和元年がスタートしました。ゴールデンウィークも終わり、疲れは残っていませんか。暑さも本格的になる季節です。水分補給に気を付けながら、運動会の練習に参加していきましょう。

また、健康診断が本格的に始まりました。健康診断の結果、受診が必要な場合はお知らせのプリントを配付します。早目の受診をお願いします。



月 日	項 目	対 象	時 間
5月7日(火)	検尿予備日	未提出者・再検査者	10時までに提出
5月7日(火)	視力検査	中学部	クラスごとに実施
5月8日(水)	耳鼻科検診①	高等部・施設内学級	13:30~
5月9日(木)	視力検査	小学部	クラスごとに実施
5月10日(金)	眼科検診②	小学部・中学部	13:30~
5月13日(月)	内科検診①	高等部・施設内学級	13:30~
5月21日(火)	歯科検診①	高等部・施設内学級	13:15~
5月22日(水)	耳鼻科検診②	中学部	13:30~
5月22日(水)	整形外科検診①	小1・小2	10:00~
5月23日(木)	聴力検査	高等部・施設内学級	クラスごとに実施
5月24日(金)	整形外科検診②	高1・高2(A Bコース)	10:00~
5月27日(月)	内科検診②	中学部	13:30~
5月28日(火)	聴力検査	中学部	クラスごとに実施
5月29日(水)	耳鼻科検診③	小学部	13:30~
5月29日(水)	整形外科検診③	小3・高2Dコース	10:00~
5月30日(木)	聴力検査	小学部	クラスごとに実施
5月31日(金)	整形外科検診④	中学部(A B Cコース)	10:00~

カウンセリングのご案内

5月14日(火) 13:00~

新学期が始まって1カ月が経ちました。ゴールデンウィークが終わって、急に疲れを感じるのは気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが緩んだのかもしれないね。カウンセリングを受けてホッとしませんか。

希望する方は保健室へ一声かけてください。

色覚検査の相談はいつでもできます

色覚検査は、平成15年に健康診断の必須項目から削除されました。しかし、希望がありましたらいつでも健康相談できます。

以下のような症状を参考にして、ご心配なことがありましたらご相談ください。

- ・黒板に書かれた赤い文字が見えない
- ・描いた絵やぬり絵の色使いがおかしい
- ・カレンダーの祝日が見分けられない
- ・左右色違いの靴下を履いてしまう など

最新 香川県感染症情報（４月１９日発表）

- 1位 感染性胃腸炎（5.4⇒6.1）
- 2位 インフルエンザ（2.4⇒2.3）
- 3位 A群溶連菌咽頭炎（1.5⇒1.6）
- 4位 ヒトメタニューモウイルス感染症（1.1⇒1.0）

県内の指定された医療定点あたりの人数



最新の県内情報で4位にランクされている「ヒトメタニューモウイルス

感染症」。聞きなれない方もいるかと思います。先月に校内でも発生がありました。このウイルスの特徴について学校医の安藤先生にご指導していただきましたので、お知らせします。

【特徴】呼吸器感染症を引き起こすウイルスの一種で風邪の原因の一つのウイルス。生後6か月から2歳までに50%、10歳までにほぼ全員が感染する。3月から6月が流行のピーク。

【症状】咳（多くは1週間程度続く）発熱（多くは4～5日続く）鼻水などの風邪症状。免疫力の低い子供が感染すると重症化する可能性がある。

【感染経路】咳やくしゃみによる飛まつ感染とウイルスに触れる接触感染。



昨年度の3月号でお知らせした平成30年度に調査した高等部の生徒の1日の平均ネット使用時間は、学校がある日で3時間以上が30%、休日で59%という結果でした。

社会問題になっている「ネット依存症」また「ゲーム障害」について、これからも保健だよりを通して考えていきたいと思っています。

子供たちの間で急速に拡大が疑われている「病的なインターネット依存」。依存状態になるとどんな問題を引き起こすのか、四国新聞の記事を引用して考えていきたいと思っています。

Q & A ゲーム障害

質 問	回 答
① インターネット依存とは？	勉強や仕事などの日常生活よりネットやオンラインゲーム、会員制交流サイト（SNS）の使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできなくなる状態です。多くを占めるのはゲームのやりすぎで、若者が陥りやすいと言われています。
② どんな問題があるの？	まず、健康面です。ネットの過剰使用による栄養が偏った食生活や運動不足による体力低下も懸念されます。昼夜逆転の生活による睡眠障害、ネット環境がない場合にイライラすることなども考えられ、暴力や引きこもり、うつ病などの合併症や脳の障害を引き起こす恐れもあると言われています。
③ ゲーム機で遊ぶことは悪いことなの？	必ずしもそうはありません。ただ、専門医はゲームには依存性があると訴えています。一度依存症になると回復には時間がかかるため依存にならないように予防することが大切です。そのためには、利用のルール作りが欠かせません。使用時間や使用場所などを親子でよく話し合い、一緒に決めていくことが大切です。