



2026年5月藤井寺高校

5月6日は「立夏」といい、暦の上では夏の始まりです。外は涼しい風が吹き、運動をすると気持ちがいい時期ですね。しかし、一日の気温差が大きく、体は暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れが出やすいでしょう。今一度規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう。

健康診断の結果から生活を振り返ろう



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知していきます。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなるものもあります。お知らせを受けとった際は、早めの受診をお願いします。なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

意外と多い5月の熱中症について

5月は過ごしやすい季節ですが、急に気温や湿度が高くなった日は特に注意が必要です。

しょねつじゅんか
「暑熱順化」という言葉を知っていますか？

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑さに慣れることで、体温が上がりにくい体となり、熱中症予防につながります。暑熱順化に有効な方法は、汗をかくことです。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑くなる前に上手に汗をかける体をつくるのが大切です。

こまめに水分をとることを忘れないようにしてくださいね。

自分のペースで♪

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスが溜まっているかもしれません。その影響が5月から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、**リラックス**が大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる...

自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体を癒してくださいね。



【トイレの設備についてのお知らせ】

学校のトイレをより気持ちよく使えるように、知っておいてほしいポイントを紹介します。



✿ まずはトイレのアルコールスプレーについてです。「便座を使う前にアルコールで拭きたいな」と思う人もいます。トイレの左側の個室にはアルコールスプレーが置いてあります。必要な人は左側の個室を利用してくださいね。

✿ 次に生理用ナプキンについてです。体育館1階女子トイレ、特別棟1・3階女子トイレにはナプキンを設置しています。必要なときは、これらの場所を利用してください。もちろん、保健室でも貸し出しをしています。「急に必要になって、困ったな」という時は、遠慮せず声をかけてくださいね。



はしかに注意！

麻疹（はしか）ってどんな感染症？

2026年 流行拡大！
患者急増！

- ・感染力最強ウイルスで、感染者1人から未感染者役15人に感染し（コロナの5倍）、ほぼ全員が発症。
- ・空気感染するので、同じ空間にいただけで感染。
- ・治療薬はない（抗麻疹ウイルス薬なし）。麻疹は、マスクや手洗いで予防することができない。有効な予防法は予防接種のみ。
- ・ワクチン2回接種済の人は感染しないか、感染しても軽症。
- ・ワクチン未接種患者数の100人に1人は死亡。

○初期症状：風邪のような症状（鼻水、せき、だるさ、赤いうるんだ目）

⇒高熱、皮膚に赤いブツブツ（赤いヒョウ柄発疹が顔から全身へ、多くの患者が入院）

- ・合併症は、中耳炎（7%）、肺炎（6%）、脳炎（0.1%）など。



※麻疹の疑いがある場合は、医療機関に事前に電話で麻疹に感染しているおそれがあることなどを伝え、受診の仕方を確認してから受診してください。（医療機関で他の患者さんへの二次感染防止対策をとってもらうためです。）

※麻疹と診断された場合、学校保健法に基づき、解熱した後3日を経過するまでは登校禁止です。

※麻疹の患者さんに接触した場合

⇒72時間以内に麻疹ワクチンの予防接種をすることが効果的であると考えられています。罹患したことがない方、2回接種をしていない方は、予防接種を受けましょう。