

保健通信

第2号

2025.5.1
水戸農業高等学校
保健室

☆ 新学期疲れ、出ていませんか

新しい環境の中に慣れてきたと思われる頃ですが、知らず知らずのうちに、疲れが出やすくなります。このような「新学期疲れ」を感じたら、まずは体を休めるために早めに寝て、十分に睡眠をとりましょう。心の緊張をとるために、何か好きなことをして上手に気分転換をはかるのも良いですね。



☆ 5月、6月の保健行事

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			5/1	5/2 身体測定 (全日制全学年)
5/5	6	7	8 耳鼻科検診 (1学年のみ)	9
5/12	13 尿検査回収 (全学年1回目)	14 内科検診 (2学年①)	15 歯科検診 (1、2学年①)	16
5/19	20	21	22 歯科検診 (2学年②、卒学年)	23
5/26 心電図、胸部X線 (1学年のみ)	27	28 内科検診 (卒学年)	29 眼科検診 (1学年のみ)	30
6/2 尿検査回収 (2回目) 歯科検診 (P3、4年、未受診者)	3	4	5	6
6/9	10	11 内科検診 (1学年)	12	13
6/16 尿検査回収 (最終日)	17	18	19	20
6/23	24	25 内科検診 (2学年②、未受診者)	26	27

* 検診時間の関係上、同じ学年内でも学科で分けて実施します。

◇ 感染症に注意してください（茨城県感染症流行情報より）

今年は、「百日咳」と「麻疹（はしか）」の流行が例年より多く認められています。

<百日咳>

茨城県内の百日咳報告数は、4月23日時点で、累計122件となっています。

これは過去5年の年間報告数を上回っています。

手洗い、マスクの着用、咳エチケットなどの基本的な感染対策を心がけてください。



<麻疹（はしか）>

4月23日時点で県内13人となり、過去5年間で最多となっています。

麻疹は免疫のない人に1人が感染すると、12～18人にうつると言われています（インフルエンザでは1人が感染すると、1～2人にうつると言われています）。

麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻疹の予防接種が最も有効な予防法といえます。

特に「麻疹にかかったことがなく、接種歴が不明な人」は十分注意をしてください。

予防接種については、かかりつけ医に相談をしてください。



◇ 部活本格始動 チェックしてみてくださいね

1年生の部活動見学・体験が行われていますね。総合体育大会、総合文化祭参加生徒の壮行会も開催されます。いよいよ本格的な部活動活動シーズンになってきました。気候もよくなり、運動系も文化系も張り切っていると思います。

そこで保健室からのアドバイスです。

以下の点について、部員同士、顧問の先生と一緒にチェックをしてみてください。

- ☒ 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか？
- ☒ 活動時間・場所は守れていますか？
- ☒ 疲れている時、体調が悪い時に無理をしていませんか？
- ☒ (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか？

こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下につながるだけでなく、予想外のケガにつながります。みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したいなどの目的はいろいろあると思います。コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。



◇ 夏が近づいています

5月5日は「立夏」。名前のとおり、夏を感じ始める頃という意味です。急に暑くなる日もあり、暑さに慣れないこの時期は熱中症に注意です。こまめに水分を取ることを心がけてください。

