

ほけんだより



華陽フロンティア高校
(通信制課程)
2013. 1. 27発行

今年の干支・巳＝へびは、嫌いな人も多い生き物ですが、古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学や医療のシンボルで、国連の世界保健機関(WHO)のマークにもなっています。
姿は苦手でも、その生命力にあやかって、元気な一年間を過ごしたいですね。今年もみなさんが笑顔で一年間を過ごせますように。



やっぱりハートに効き目あり?

チョコレートが心臓病のリスクを低下させるかもしれない…。英国の調査チームは、チョコレートが心臓血管病や心臓発作のリスクを30～40%低下させる可能性について、発表をしたそうです。

2月14日はバレンタインデー。チョコレートは好きな人の心臓と臓腑、2つのハートに効き目があるのかも!?

ただし、チョコレートには糖質や脂肪分が多く含まれるので、食べすぎは逆効果ですよ。



ウイルスたちはこんな人が好き♪

- 疲れがたまっている。
- 睡眠不足である。
- 好き嫌いが多い。
- ただ今ダイエット中。
- 冷たい飲み物が好き。
- うがい・手洗いは冷たいからしない。
- 人ごみに行くことが多い。



当てはまる項目が多い人は要改善!! 風邪に縁のない生活を心がけましょう。

まだまだ注意!!

風邪・インフルエンザ・ノロウイルス



ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎 症状を再確認!

<潜伏期間>

↳ 感染から発症まで24～48時間。

<主な症状>

↳ 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。
(感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合も。)

予防のために最も大切なのは**手洗い**!!
水は冷たいですが、トイレの後、帰宅時、食事前は石けんで手洗いしましょう。

歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくするものがあります!!



歯や口に汚れがたまっていると…

- 口の中に細菌が増える。
- 細菌がたくさん酵素を作り出す。
- インフルエンザウイルスが増えやすい環境に!!
- ウイルスが侵入してどんどん増殖。



毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。

2月24日の受講指導で

健康調査票の確認・記入をお願いします!!

健康調査票

この健康調査票は、みなさんの健康状態を知り健康診断・健康相談などに役立てるものですから、ありのままに記入してください。秘密は厳守いたします。

よてがな 氏名			性別	保護者 氏名	続柄 ()	
生年 月日	平成 年 月 日	住所	TEL ()			
保険証 の種類	政府管掌 (社保)・国保・共済 その他 ()	記 号	番 号			
保険証の有効期限	年 月 日		*在学中に保険証が変わった場合は、 学校へ連絡してください。			
緊急連絡先 (電話番号・姓・姓)	*スクーリング時に必ず連絡の取れる番号を記入してください。					
	氏名・会社名	連絡先				
①	TEL ()					
②	TEL ()					
運動制限の 有無	無 有 ()					
かかりつけの 病院・医師	TEL ()					

健康調査票の
左ページです。

受講指導時に
すぐに確認することが
できるよう、
事前に家で調べて
メモをとってきて
ください。

- 成人生徒は「保護者
氏名」は不要です。
- 緊急連絡先は必ず2
つ記入します。
家族と相談して
決めてください。

受講指導時に
持ってくるように!!

今までにかかった主な病気 (○印をつける)	腎臓病	歳	扁桃炎	歳	アレルギーなど	食物: あり ()
	肝臓病	歳	結核	歳		薬: あり ()
	糖尿病	歳	貧血	歳		皮膚: あり ()
	ぜん息	歳	高血圧	歳		花粉症
	胃腸の病気	歳	低血圧	歳		注射:
	けいれん発作	歳	その他	歳		その他
心臓病調査 (○印をつける)	1 医師に心臓が悪いと言われたことがありますか?					
	2 ある場合は (a)病名 () (b)通院中の場合は医療機関名 () (c)手術をしたことがありますか					
	3 川崎病にかかったことがありますか					

1 自分の健康について、特に学校で配慮してほしいことがあれば記入してください。

不整脈のため、1年に1回検査を受けています。
激しい運動は禁止されています。

2 現在、治療中の病気・けががあれば記入してください。

1 年 次	2 年 次	3 年 次
不整脈 (華陽病院) ぜん息	不整脈 (華陽病院) ぜん息	

【問診票】*調剤部分の問診項目で当てはまるものに○をつけてください。

問診項目	問診項目	H 24年度	H 25年度	H 年度	H 年度	
内科	新薬が処方される	○	○			
	薬が処方される					
	薬の副作用や副作用がある					
	薬が処方される	○				
	薬や薬品が処方される					
検査結果						
眼科	眼が赤くなる		○			
	目が赤くなる	○				
	眼が赤くなる					
検査結果						
耳鼻科	耳鳴りがする		○			
	耳の聞こえが悪い	○	○			
	鼻血がよく出る	○	○			
検査結果						
管理薬 (アレルギー用) 利用の状況	する ()	しない ()	する ()	しない ()	する ()	しない ()

健康の記録および変更事項

(ここは記入しないでください。)

健康調査票の右ページです。

治療中の病気やけがを記入する欄が
ありますので、
調べてきてください。

