

平成30年
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-2

連休後、生活リズムは崩れていませんか？雨が続き、冷える日が続いていましたが、これからは気温も上がってきます。熱中症にも注意し、暑さ対策も必要です。お茶を忘れず持参し、こまめに水分補給をして体調管理に気を付けましょう！

今月の保健目標
「気温差に気を付けて
衣服を調節しよう」



- 疲れやすい
- ぐっすり眠れない
- お腹の調子が悪い
- 頭が痛い
- イライラする
- やる気が出ない
- 気持ちが落ち込む
- 集中できない
- あせりや不安がある

新しい環境の中で頑張り過ぎると、こころやからだは「ちょっと休憩して」のサインを出します。チェックが付いた人は、ちょっと息抜きをしてみましょう。

- ゆっくりする時間をつくる
- 誰かに話してみる
- 気分を変えることをやってみる
- 「みんなも同じ」と、気を楽にもつ

健康診断結果をこれからは生かそう！

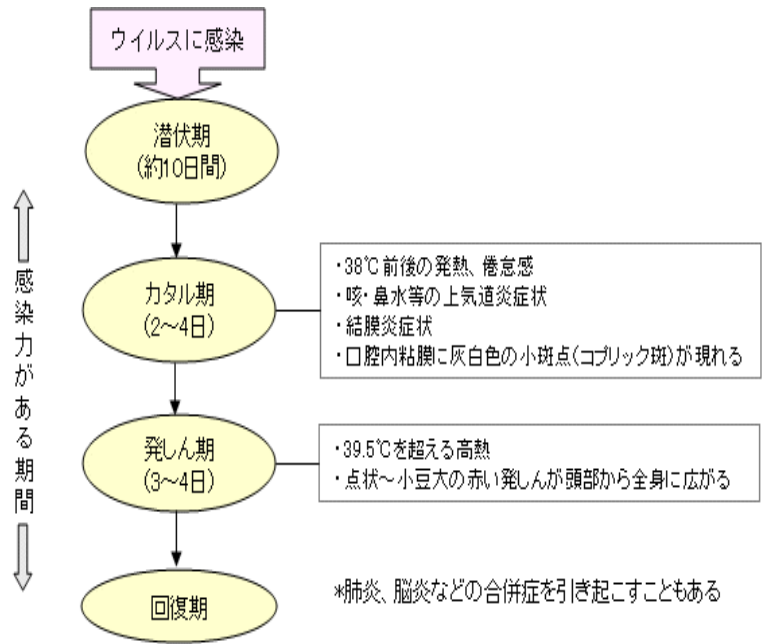
	結果	今後の生活で気を付けること
歯科検診	★虫歯や歯石がある→受診しよう ・むし歯になりそうな歯がある ・歯肉に腫れや出血がある ・歯垢が多い	・食べた後は歯を磨こう ・夜は時間をかけてしっかり歯垢を取り除こう ・歯と歯ぐきの境目を丁寧に磨こう ・磨き残しの多かったところは意識して磨こう ・甘いものを食べ過ぎない
視力検査	・A → 今のところ受診の必要なし ★B → 念のため受診しよう ★C・D → 受診しよう	・読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう ・「目が疲れたな」と感じる前に休憩をとろう ・スマホを使うときの姿勢や時間を見直そう
身体測定	やせ過ぎ、太りすぎかどうか BMI でチェックしよう $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$ ※やせ 18.5 以下、肥満 25 以上	・朝食をしっかり食べよう ・おやつや清涼飲料水を取り過ぎない ・夜遅い時間に食べ過ぎない ・適度な運動をする



健康診断結果、「受診用紙」をもらった人(★の人)は受診しましたか？
 検査中などを利用し、受診してください。そして結果報告をお願いします！

麻疹（はしか）情報

現在国内に「はしか」が流行しています。非常に感染力が強く、空気感染、飛沫感染、接触感染など、さまざまな感染経路で感染し、免疫を持っていない人が感染すると、90%以上の方が発症します。しかし、今は2回のワクチン接種により、予防することができます。わが国では、平成24年12月14日に一部改正された「麻疹に関する特定感染症予防指針」において、平成27年度までに麻疹の排除を達成し、WHO（世界保健機関）による麻疹排除の認定を受け、排除の状態を維持することを目標に取り組んでいます。



症 状	発熱、咳などの呼吸器症状と特有な発しんの出る感染力の強い疾患。 肺炎、中耳炎、喉頭炎、脳炎などを合併することもまれではない。罹患から数年後に発症する亜急性硬化性全脳炎といわれる致死的な脳炎の原因になることがある。 合併症を引き起こさなければ、7～10日後には回復するが、免疫力が低下するため他の感染症に罹りやすく、体力等が戻ってくるには1ヶ月程度を要することもある。
病 原 体	麻疹ウイルス
潜伏期間	主に8～12日
感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染
感染期間	発熱出現1～2日前から発しん出現後4日目頃まで。 感染力が最も強いのは、発しん出現前の咳が出始めた頃。
治療方法	特別な治療方法はない。症状を軽減する対症療法が中心。 中耳炎・肺炎など細菌性による合併症があれば、抗生剤が処方。
予防方法	予防接種が最も有効。 うがい・手洗い・マスクなどの一般的な感染症予防では、効果は期待できない。
予防接種	1回の接種では免疫を獲得できない場合があり、周囲で流行があると罹る可能性が高くなる。(1回目の接種で免疫ができたにもかかわらず、その後時間の経過とともにその免疫が減衰した人たちの免疫を強化すること、1回目に接種できなかった子どもたちにもう一度接種の機会を与えることを目的として、平成18年6月2日から麻疹風しん混合(MR)ワクチンの2回接種制度が始まった。)
学校対応	麻疹と診断されたら、 解熱後3日を経過するまで出席停止。

「はしか」は大変感染力の強い病気です。
時には集団で発生し、重症化する場合があります。
本校では再度、ワクチンの接種歴を確認し、不確かな場合や未接種及び1回接種のみの場合は抗体検査や予防接種の推奨をしています。
※ 調査後に接種した場合は、証明になるものの写しを学校へ提出してください。

