

ほけんだより

2018年
5月21日
貴志中学校

新学期が始まって1ヶ月以上がたちました。ピンとはりつめていた気持ちがゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。また、気温の変化が激しいことも影響し、体調を崩している人が増えています。中間テストがすんだら、積極的に心と体の休養をとり、気分転換を心がけてくださいね。

今のあなたに足りないものは？

- ★よく頭が痛くなる
- ★むやみにイライラする
- ★寝る直前までラインやゲームをする



あなたに足りないものは、**睡眠**です。

1日7～8時間を目安にして、毎日の睡眠を大事にしましょう。

- ★やる気が出ない
- ★気分が落ち込んでいる
- ★わけもなく、不安・あせりを感じる



あなたに足りないものは、**気分転換**です。

あれもこれも頑張っているあなた、何もしない時間や好きなことだけする時間も大切にね。

- ★便秘がちである
- ★朝スッキリ起きられない
- ★寝る時刻・起きる時刻がバラバラ



あなたに足りないものは、**生活リズム**です。

登校時間を基準に、寝る時刻・起きる時刻を決め、毎日朝ごはんを食べることからスタート。

- ★食欲がない
- ★うっかりミスがふえた
- ★疲れがなかなかとれない



あなたに足りないものは、**休養**です。

疲れがたまると体調を崩すだけでなく、注意力も低下し、ケガにつながります。早めの休養が一番。

～自分の体の状態・心の状態をチェックしてみましょう！～

麻疹（はしか）感染にご注意！

5月13日現在、和歌山県において発生はありませんが、他県での発生が継続して報告されています。麻疹については、2015年3月、WHOにより「日本は麻疹の排除状態にある」と認定されました。しかし、海外ではまだまだ流行しているために、海外へ渡航した方が感染を拡げることが問題となっています。



「麻疹」ってどんな感染症？

麻疹は「麻疹ウィルス」によって引き起こされる病気です。感染の約10日後に、38℃程度の発熱やかぜ症状が始まり、2～3日発熱が続いた後、再び39℃以上の高熱とともに、発疹が出現します。時には脳炎を発症するなど、重症になることもあります。また、麻疹の感染により、全身の免疫力が低下するため、他の細菌などに感染しやすくなります。このため、肺炎や中耳炎を起こすこともあります。



感染経路は？

麻疹は「麻疹ウィルス」が空中を浮遊し、それを吸い込むことで感染すること（空気感染）が多く、人から人へと容易に感染します。その他、飛沫感染・接触感染など様々な感染経路があります。感染力はきわめて強く、麻疹の免疫がない集団に1人の発症者がいたとすると、12～14人の人が感染するとされています。



麻疹にかからないために

麻疹ウィルスは非常に小さいので、マスクでの予防は難しくなります。唯一の予防方法は、ワクチン接種によって麻疹に対する免疫をあらかじめ獲得しておくことです。今まで麻疹にかかったことがなく、麻疹の予防接種を受けたことのない人は、予防接種が望まれます。



*麻疹にかかったことが明らかでない場合や予防接種を2回実施していない場合は、予防接種を受けることをお勧めします。 <参考：和歌山市感染症情報センターホームページ>

健康診断結果について

4月から実施している健康診断結果の通知について、2、3年生は、ほとんどの健診が終わったので、すでに通知書を配布しました。

1年生には、お知らせするのが遅れていますが、5月末の耳鼻科健診終了後に配布予定です。

健康で充実した学校生活を送るためにも治療や専門機関受診が必要と思われるお子さんについては、早めに受診されることをおすすめします。

また、専門医を受診された場合、結果をご報告くださいますよう、お願いします。

