

# 保健だより 5月

2018. 5. 16

保健室

新学期が始まって、あっという間に1か月が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、当初の緊張が緩んでくること等から、心身の疲れが出やすくなる頃です。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友達と楽しく過ごす、好きな物を食べる等、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしましょう。

## 健康診断結果について

4月から行ってきました健康診断ですが、6月の眼科検診を残すのみとなりました。

先日、心電図検査(1年生のみ)、尿検査(全員)、貧血検査(希望者のみ)の結果を配布しました。心電図検査、貧血検査で病院へ行くよう、連絡の紙が入っていた人は、なるべく早めに受診し、運動制限や生活制限がないか確認しましょう。尿検査については、陽性反応が出ていた人は、5月22日(火)に学校で二次検査を実施します。改めて容器を配布するので提出してください。

全ての健康診断が終了したら、結果一覧を全員にお配りします。また、視力検査と歯科検診については、精密検査や再検査が必要な人に先にお知らせをします。こちら紙を受け取った人は、時間を見つけて受診するようにしましょう。なお、視力で紙をもらった人は、眼鏡屋に行く前に眼科を受診することをお勧めします。

いずれも受診後は速やかに、結果書を保健室に提出してください。



## 朝御飯で 1日を始めよう！

### 【脳を元気にする】

朝御飯を食べないと、ボーッとしたりイライラしたりします。これは、脳のエネルギーの素である「ブドウ糖」が足りないからです。ブドウ糖は体の中にたくさん貯めておけないので、朝御飯で補給することが大切です。

### 【便を出しやすくする】

朝御飯を食べて食べ物が胃に送られると、胃や腸が動き始め、便が出やすくなります。朝起きた後やお腹がすいているときの食事の後には、腸がよく動きます。朝御飯で、排便習慣を作りましょう。

### 【午前中のエネルギーの素】

朝は、前の日の夕御飯から時間が経っているので、お腹の中は空っぽで、体のエネルギーの素が足りない状態です。朝御飯で、その日の最初のエネルギーを作り出します。

### 【体温を上げる】

食べ物を食べると消化管の活動が盛んになり、血液が消化管に集まります。すると、内臓の動きが活発になる等、体の中が活動し始めて体温が上がります。ヒトの体温は、寝ているときは下がっていますが、朝御飯を食べることで上がります。



## 「はしか（麻しん）」について

今年3月に、沖縄県内を旅行中の台湾からの旅行客が「はしか」と診断されました。その後、この旅行客が沖縄のあちこちを移動した際に接触した人たちが感染しました。そしてその人たちから更に広がり、1か月半の間に、沖縄県では90数名の感染患者さんが出ました。その後、愛知県や東京都でも、感染患者さんが発生したと報道されました。



## はしか（麻しん）とは

原因	麻しんウイルス
潜伏期間	10～12日間（麻しんウイルスに感染しているが、熱や発疹等の症状が出ていない期間）
症状	感染すると、約10日後に38度程度の発熱や咳、鼻水目の充血といった風邪のような症状が2～4日続き、この発症期後半に口の中にコプリック斑（はしかの特徴的な症状）と呼ばれる白く小さな（約1mm）発疹が発生する。その後39度以上の高熱と共に体中に赤い発疹が出現する。
感染経路	空気感染・飛沫感染・接触感染
感染力	非常に強い
治療	特異的な治療法はなく、対症療法
予防方法	ワクチン接種（予防接種）
出席停止	解熱後3日を経過するまで

感染力が強く、空気感染する「はしか（麻しん）」は、手洗い、マスクでは予防できないとされていて、ワクチン接種（予防接種）が唯一有効な予防策です。

日本では1978年からワクチンの定期接種が始まりましたが、1972年10月1日～1990年4月1日に生まれた人、つまり、現在28歳～45歳の方は、接種が1回だけの場合があります。2006年度から1歳児と小学校入学前1年間の幼児の2回接種制度が始まったので、現在高校生の皆さんは、幼児期に予防接種をもらって受けていれば、2回接種できているということになります。

今回のはしか（麻しん）流行のニュースを聞いて、自分のワクチン接種（予防接種）を確認してみましょう。ワクチン接種を受けると母子手帳に記録を残すことになっています。可能であれば、お家の方に自分の母子手帳を見せていただきたいと思います。

