



期末テストお疲れさまでした。もうすぐ夏休みですね。蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？ 30℃を超える日が続いたかと思えば、急に雨が降ってきたりと体調を崩しやすくなっています。汗や雨でぬれてしまったときは清潔なタオルで拭き、急激に体温を下げないように気を付けましょう。夏休み中はいつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を付けて、病気やけがのない楽しい夏休みを過ごしましょう。

熱中症

① 熱失神：暑さにより血圧が低下、血の巡りが悪くなった状態

●めまい ●冷や汗 ●青白い顔色 など

② 熱けいれん：水分をとっても塩分が足りない状態

●筋肉のけいれん ●筋肉痛 ●手や足つる

③ 熱疲労：汗をかきすぎて脱水症状を起こしている状態

●からだがだるい ●頭痛 ●吐き気 など

④ 熱射病：暑さで体温が上がり、脳機能が低下した状態

●体温が高い ●意識障害 ●言語障害 など

☆正しい水分補給☆

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しましょう

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。



受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



自分のクラスの受診率が知りたい人は
保健室前に掲示してあるので見てください。
受診率 100% 目指して頑張りましょう！

麻疹を知ろう！

3 月末に沖縄県で麻疹（はしか）患者が発生し、今は減少していますが、日本国内で麻疹患者の報告は続いています。麻疹は 感染力が非常に強いため、免疫を持っていない人には注意が必要です。まずは、麻疹についての知識を深めましょう。

麻疹ってどんな病気？



原 因：麻疹ウイルス

感 染 力：きわめて強い

感 染 経 路：空気感染、咳やくしゃみによる飛沫感染、患者との接触による接触感染と様々な感染経路によって感染します。

①カタル期：38 度前後の発熱、咳、鼻水、くしゃみ、目やに、結膜充血などがみられ、頬の粘膜に白い水疱（コプリック班）が出現します

②発 疹 期：カタル期での発熱が 1 度下がった後、再び発熱（39～40 度）し、特有の発疹が耳の後ろ、首、顔、体幹、上肢、下肢の順に広がります。

③回 復 期：発疹出現後、3～4 日間続いた発熱も回復期に入ると解熱し、発疹も退色していきます。

出席停止の基準：解熱後 3 日間を経過するまでと定められています。

麻疹の唯一の予防は予防接種!!

麻疹の効果的な予防対策は予防接種による免疫（抗体）の獲得しか方法ありません。

罹患者は全くゼロではありません。日本では年間数十名の罹患報告があります。ただ、この麻疹による罹患は海外からの輸入麻疹といわれています。罹患すると重篤な後遺症を残したり、命をおとすケースもあります。

予防のために

☆ワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）を 2 回接種することで予防できます。

①1歳児

②小学校入学前1年間

この 2 回が定期予防接種の対象となります。

※自分が予防接種したか分からない人は保護者の方に聞くか、抗体検査を受けてみて下さい。

過去に麻疹に罹った場合は、免疫があるので感染者と接触しても罹りません。

麻疹に罹っていない場合は、免疫をつけるためにワクチン接種、つまり予防接種しか方法はありません。

注意点としては、ワクチン接種が 1 回の場合は免疫が獲得できていないこともあるので、2 回の接種が確実です。

夏休み中、海外旅行を計画してる人・・・



麻しんは世界中で感染する危険性があります。

麻しんの予防接種歴を確認し、接種していない場合や接種歴が不明な場合は、予防接種を検討しましょう。

帰国後、2 週間ほどは健康状態に注意し、発熱、発疹などの症状があらわれたら、

事前に医療機関に「麻しんかもしれない」ことを連絡の上、受診してください。

