



平成30年5月14日
練馬区立旭丘中学校 保健室

連休明けから気温が下がり、気温差で体調をくずしている人もいます。練馬区の中学校でもまだ、インフルエンザが発生しています。また、沖縄県を中心にはしか（麻疹）の感染者が急増しています。近隣の新宿区や板橋区でもはしか（麻疹）が発生していますので、注意が必要です。

今週から運動会練習が本格的に始まりました。適度に休養をとり、体調管理に気を付けて学校生活を過ごしましょう。

< 5月、6月の保健行事 >

日程	健診・検査項目	対象者	備考
5月16日(水)	尿検査(2次)	1次未提出者・該当者	9時までに保健室に提出
5月17日(木)	耳鼻科健診	全学年	
6月1日(金)	尿検査(2次予備日)	該当者	9時までに保健室に提出

< 保護者の皆様へ >

ご提出いただいた保健調査票を確認したところ、ほとんどの方がMR（麻疹・風疹混合）の予防接種を2回されていました。1回だけ、また未記入の方は母子手帳を確認していただき、記録がない場合は抗体検査を受けるのではなく、MR（麻疹・風疹混合）の予防接種を受けてください。

参考 抗体検査：約8500円 MR（麻疹・風疹混合）の予防接種：約10800円
（医療機関により、値段は異なりますので、事前にお問い合わせください。）

はしか（麻疹）とは

- はしかの感染力は「最強」、インフルエンザの10倍と言われます。
はしかに免疫のない人は、はしかの感染者が同じ部屋にいただけで、感染します。
- 潜伏期間：10～12日
- 症状
 - 初期** のどの痛み、結膜炎、鼻水などかぜと似た症状、38度台の発熱が3～4日間続く。
 - その後** 赤いぶつぶつ、発疹、39度の高熱が出始める。のどの痛みも強くなり、息苦しくなったり、結膜炎がひどくなったりする。
- 予防方法：手洗い、マスクでは予防できません。**確実な予防方法は、予防接種だけです。**

「はしか感染者と接触した場合」

→接触して72時間以内に予防接種をすると、一定の発症予防効果があります。2回の予防接種を済ませていれば、特に感染対策は必要ありません。

「はしかの疑いがある場合」

→事前に医療機関に電話等で受診の仕方を確認してから、受診してください。



5月26日（土）は運動会

運動会に向けて、本格的な練習が始まっています。練習を行うにあたり、けがや熱中症を防ぐためにも以下の事に気を付けてください。

今月の保健目標
けがを予防しよう

- 睡眠時間は意識的に長めに

疲れが残ると、けがをしやすくなります。体調不良を招きます。

- タオルを忘れずに

汗をかいたままにしておくと、不快感が増し、皮膚トラブルの原因にもなります。タオルでしっかり拭きとりましょう。

- 手足の爪を短か目にしておこう

伸びたままだと、人にけがをさせたり、自分の爪が割れたりします。



- 水分補給はこまめに

のどが渴いたと感じる前、練習前に水分補給しましょう。



- 準備運動は念入りに

運動をする前にしっかりと準備運動をして、体を動かすための状態にすることもけがの予防には大切です。

- けがをしたら・・・

傷口を水道水できれいに洗うなど自分でできる手当てをしてから、保健室へなるべく早く来ててください。けがをした翌日、数日後に来る人がいますが、早めの手当てが早い回復につながります。

普段、運動をしていない人が運動会練習で急に運動量が増えると負荷がかかり、肉離れや疲労骨折をすることがあります。腫れや痛みがひかないときは、無理をしたり、「大丈夫」と自己判断したりせず、受診しましょう。



熱中症に注意



暑さに慣れていないこの時期は、汗をかく機能が十分に働いていないために熱中症を起こしやすいです。熱中症はすぐに症状が悪化します。体調が悪くなったら無理をせず、早めに休みましょう。

症状：頭痛やめまい、吐き気、手足のけいれんなど様々な症状が現れます。

予防：朝食・睡眠などをしっかりとって、体調を整える。こまめに水分補給をする。