



谷原中学校
保健室No.9
25、5、14

腎臓検診1次の結果をお渡します

4/19の一回目回収と5/8の二回目回収で提出した腎臓検診の結果が健診センターから届きましたので、お渡します。異常なしの人にも配布します。

1次検査で未提出の人と2次検査の対象になった人は、5/24(金)に提出になります。容器は前日に渡します。

気温差アレルギー 谷原中★職員室でも・・・

先週、谷原中の職員室では、数人の先生方から鼻声と鼻をすする音が良く聞こえるのです。保健室にも、風邪のような？連休明けの疲れ？でも、のどは痛くない・・・頭が痛い人、お腹の調子が悪い人など・・・保健室の来室が多いです。ニュースでも報道されていましたが、ここ数日気温の差が大きすぎて体の調節機能がパンクしている「気温差アレルギー」のような人がたくさんいるようです。

気温に対して体は自動的に調節して、その気温に合うようにしてくれています。体がうまく反応するのは気温差7℃ぐらいまでと言われていたそうです。朝と昼の気温差が大きすぎて、自律神経(じりつしんけい)の調節がうまくいなくなっている症状です。

寒い冬に、急に暖かいラーメンを食べたりすると、サラサラの鼻水が出ることはありませんか？それも同じような現象です。

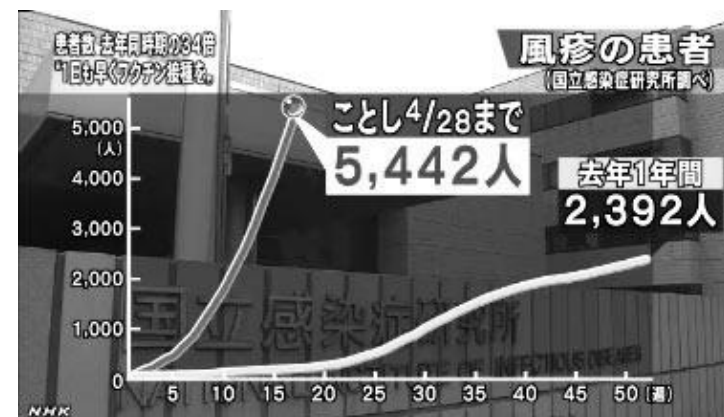
自律神経はストレスに弱いのです・・・
睡眠不足、栄養不足などのストレスによって
バランスを崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょうね！



色々な感染症が心配です・・・

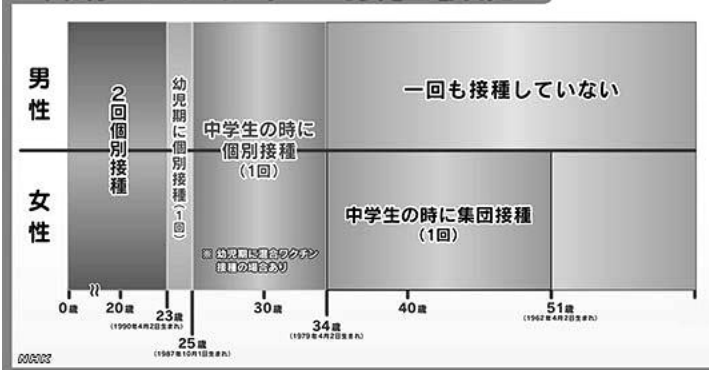
ふうしん 風疹

ニュースでも大きく取り上げられているのでみなさん知っているように、グラフ通り、「風疹」という感染症が今年急増しています。数年前、麻疹(はしか)が流行した時に、5年間の限定で、中学1年生の男女に「麻疹と風疹のワクチン無料接種」が全国的に行われました。現2年生は受けた人もいると思います。5年間、谷原中では麻疹と風疹のワクチン接種率が70%ぐらいなので、少し心配しています。風疹の怖さは、かかった本人の重症化もそうですが、お腹に赤ちゃんがいる妊婦さんが感染すると、赤ちゃんの目や耳や心臓に重い病気をもって生まれてくる場合があります。また、身近に風疹にかかっている人がいないのに感染した人が多いとのこと。



NHK NEWS WEBより

風疹のワクチン接種状況



症状は、発熱、翌日ぐらいから顔から全身にかけて細かい赤い発疹。耳の後ろのリンパ節が腫れるのも特徴です。目が充血したり関節が痛くなったりする人も多いようです。発疹が出る前後ウイルスを排出しているとのこと・・・せき、会話などで飛び散る飛沫感染です。

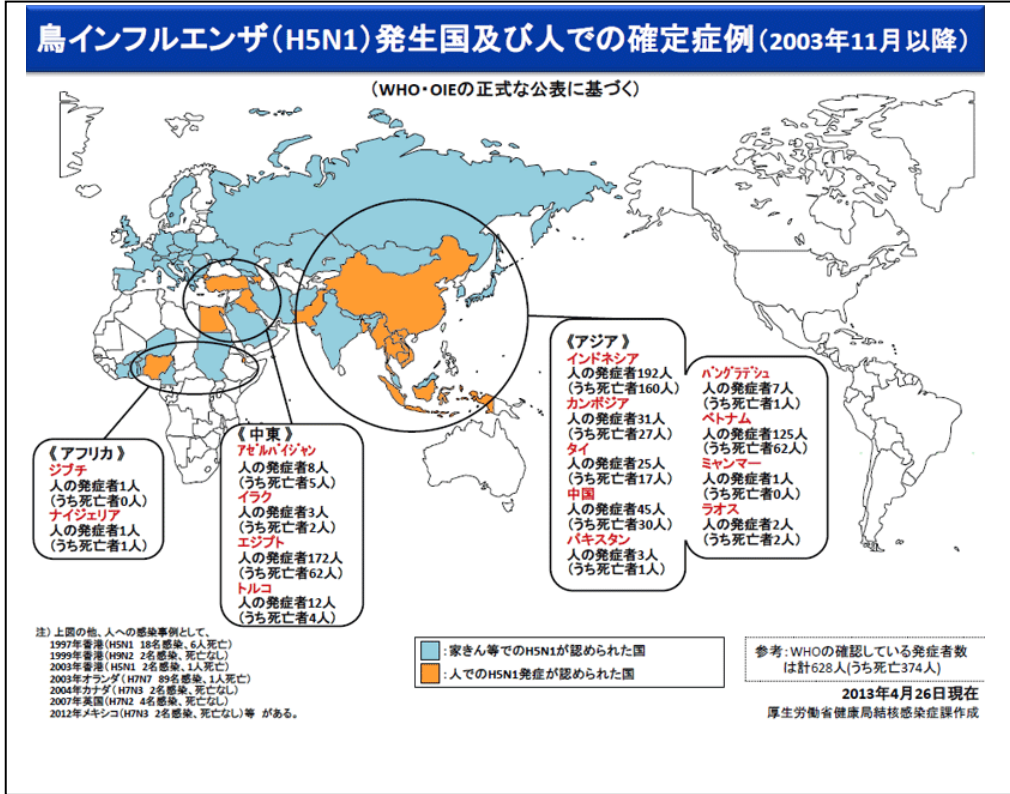


大人の感染に注意です！

感染者の8割が20代～40代の男性だそうです。特に注意です！年代によって予防接種を受けていない人もいますのでおうちの方も気をつけてください！

裏面もあります・・・

鳥インフルエンザ



感染症を予防するには！！

手洗い・うがい・早期発見・早期治療
せきエチケット！
睡眠はたっぷりと！3食きちんと食べて免疫力をUPしよう！

「WHOの確認している発症者数は計628人(うち死亡374人)」約半数が死亡しています。日本には感染者は出ていませんが、厚生労働省から「国民の皆さんへ」という注意喚起が出ていたので、一部を紹介します。

「インフルエンザにかかった鳥と接触したり、フンを吸い込んだりして感染します。日本では、この型のインフルエンザの鳥が見つかった時、徹底的に処分したので、人へはうつりませんでしたし、感染も極めて低いと言われています。

季節性のインフルエンザも渡り鳥がウイルスを運んでくるように、この死亡率の高いインフルエンザウイルスが野鳥によって運ばれて、原因が分からないまま、鳥が死んでしまったという場合には、その鳥に素手で触ったり、土に埋めたりせずに、なるべく早く、お近くの獣医師、家畜保健衛生所又は保健所にご相談下さい。」