保健だより 5月

八頭高等学校
保健室

入学・進級してから１ヶ月が過ぎましたね。疲れが出やすい時期になってきました。また、今年は気温の変化が激しく、体が慣れていない人もいると思います。夏本番を迎える前に、早寝・早起き・朝ご飯など規則正しい生活をして、強い体を作っていきましょう。

麻しん（はしか）について

「麻しん」や「はしか」という言葉を聞いたことがありますか？今年３月に沖縄県で発症が確認されたというニュースが流れました。沖縄県だけに止まらず本州でも発症が確認されています。

回復後も後遺症が残る可能性があります。最悪の場合は命を落としてしまいます。では、「麻しん（はしか）」とはどのような病気なのでしょうか。

○「麻しん」とは

感染症の１種。学校では出席停止になります。

○感染経路

飛沫感染・空気感染

→麻しん患者の咳やくしゃみのしぶきの中に麻しんウイルスが含まれています。そのウイルスを吸い込む、または空気中に漂うウイルスを吸い込むだけでも感染が成立します。感染力がとても強いです。

○合併症

肺炎、脳炎、中耳炎、心筋炎　合併症を起こす頻度が高い

○症状

病期	潜伏期	カタル期	発しん期	回復期
日数（およそ）	10～12 日	4～5 日間	5 日間	1 週間
体温	平熱	38℃台	37℃→39～40℃	平熱
症状		咳、鼻水、めやに、 目の充血、倦怠感 →風邪と診断されることもある **最も感染力が強い時期**	口内に白いぶつぶつが出る （コプリック斑） ↓**その後** 発しんが出る →全身に広がる	

○予防方法

予防接種（2 回）

※マスクの着用・手洗い・うがいでは、麻しんの感染予防効果は期待できない。

→1 番の予防は麻しんに対する免疫を作るということです。皆さんは小学校入学前に 2 回「麻しん」の予防接種を受けていると思います。（接種履歴は、母子手帳等で確認できます。）

《感染した疑いがある場合はどうしたらいいの？》

①学校に連絡を入れる。

→麻しんは感染力が強いため、周囲の人も感染している可能性が高いです。連絡を入れることは感染拡大を防ぐためにも大切なことです。

②病院に連絡を入れてから受診する。
→病院には免疫力が低下している方が多くいます。感染拡大を防ぐため、待合室や受診の方法を確認してから病院へ行ってください

こんにちは、養護実習生です！

名前　：　安東　奈生子（あんどう　なおこ）　　出身高校　：　八頭高校（総合コース）
大学　：　茨城大学（教育学部４年）　　高校時代の部活　：　生徒会執行部/新聞部

八頭校の生徒のみなさんへ

＊挨拶をする生徒が多い

挨拶もコミュニケーションの１つです。挨拶をしている生徒は続けてください。もしも声を出して挨拶をすることが苦手な人は、相手の目を見ながら会釈するところから始めてみましょう。

＊水分補給をしよう

急に気温が上がり暑い日が続いています。今後どのように気温が変化していくか予測がつきませんが、水分はこまめに摂りましょう。

特に体育の授業が始まる前と終わった後は水分補給が必須です！

《私の高校時代》

高１　教師になりたいと思う。
　　本州の西日本からは出たくないため、その範囲内で志望大学を決める。
高２　とにかく部活を頑張りたい。（2 月ごろ）養護教諭になりたいと思う。
高３　養護教諭の学科がある国公立大学の少なさに愕然とする。全国の大学に目を向ける。

『人はいつでも変わることができる』。高校生の自分を振り返ると本当にそう思います。大学生になってからも自分自身の性格や考えなど変わったもの、新たな視点が加わったもの、たくさんあります。

みなさんは高校生の今だからこそ、できること・やりたいことをしてください。それにはルールがあり制限されることがあるかもしれません。そういう時こそたくさん考えてください。そして今を思いっきり楽しんでください！

保健室コラム

今年度も保健委員による「マイボトル・メディア調査」を始めました。
〇ごみの減量、適切な水分補給の為にお茶等を各自水筒などで持参してください。
〇保健委員会では、毎日のスマホや勉強以外での PC 使用は、**１日２時間まで**、**夜１０時まで**と目標を掲げています。
LINE や LINE 電話、オンラインゲームなどは、大切な自分自身の時間と相手の時間を失っていることにもなります。充実した高校生活を送るために、日々どう過ごしたらよいか・・・各自考えてください。

ただいま定期健康診断実施中ですが、異常が見られさらに詳しい検査や受診が必要な生徒には、その都度連絡をしています。異常が認められなかった場合は、全ての検診が終了してから、家庭連絡票でお知らせします。