



5月 ほけんだより



はしかに要注意!

連休明け、疲れが出ていませんか?

2018年5月7日(月)

尼崎市立小田北中学校

保健室



連休中、試合があった部活が多かったのではないのでしょうか?暑い中お疲れ様でした。1年生も少しずつ中学校に慣れてきましたか?連休中はゆっくり過ごせただけでしょうか。

新しい環境になって知らず知らずのうちに疲れがたまってしまっていることがあります。ゆっくりとお風呂に浸かったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね(^)

健康診断が続いていきます

5月の予定

月	火	水	木	金
5/7	8	9	10	11
3年生修学旅行 IN 沖縄				
14	15	1	18	18
先生も一緒に沖縄へ行ってきます!			中間テスト	
21	22	23	24	25
3年+1年1, 2組 耳鼻科検診	3年生 内科検診			
28	前日に耳掃除をしてきましょう! 汚れていると検査ができません。			6/1
3年+1年3, 4組 耳鼻科検診			31 2年生 内科検診	

4月半ば頃からニュースで話題になっていた“はしか”。沖縄で流行しており、修学旅行を目の前に不安に思っている人もいます。現在は沖縄だけでなく愛知県、東京都でも発症している人がいます(国立感染症研究所より)。家族で旅行へ行き、知らない間に感染してしまっている場合もあります。3年生には、ほけんだより特別号を配布しましたが、1・2年生も“はしか”について知っておきましょう。

はしか(麻疹)とは?

麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。定期予防接種といって、1歳と小学校に上がる前にワクチンを接種するように呼びかけられています。母子手帳を見たら接種したか書かれているので、お家の人と確認してみましょう!



症状は?

感染してから約10日を過ぎた頃から、38℃前後の発熱、咳、鼻水、目やに・目が赤くなる、体がだるくなるなどの風邪に似た症状と、はしか特有の口の中の頬粘膜に白い発疹(コプリック斑)が出るといった症状が出始めます。この症状が続いた後、いったん熱は下がりますが、顔・首筋に赤い発疹が出始めると再び熱が高くなります。

※はしかに対する免疫をある程度持っている人がかかると、症状が軽くなって出ます。



症状が出たら...

はしかのような症状が見られたら、すぐに受診しましょう。受診する場合、まず病院へ連絡をしてから指示に従って受診するようにお願いします。また、はしかだと診断されたときは必ず学校に連絡をしましょう。

はしかは出席停止扱いとなります。出席停止期間は、解熱した日を0日目として3日経過するまでとなっています。

みんなに知っておいてほしいこと...

“はしか”の予防接種、みんなはきっと2回接種しているから大丈夫だと思います。しかし、妊娠している人が“はしか”にかかると、お腹の赤ちゃんの成長に影響してしまいます。耳や目に障がいを持って産まれてくることもあります。みんなが大人になって、赤ちゃんを授かったときに“はしか”にかかってしまったら...。将来、「この時に、はしかのワクチンを打っておけばよかった」とみんなには後悔してほしくありません。今は何年も先の将来のことは想像がつかないかもしれませんが、打っておいて損なことではありません。お家の人と話をし、はしかの抗体(はしかに負けない体)ができていないか検査をするか、ワクチンを2回接種していない人はできるだけ打ってほしいと思います。



ゆるめのお風呂にゆっくり入る♡

十分な睡眠

早寝早起き

趣味の時間を大切に♡

すすんで♡
リラックス

さびー

あー!

寝るの差が楽しい5月ですxxx

面倒くさからずざらんと衣服の調節をしないと

かぜ ひな