

ほけんだより



新学期が始まって1か月が経ちましたが、新しい学年、学校生活に慣れてきましたか？中間テストも終わりホッとした人、最近疲れがたまってきている人、気温の変化が激しく体調が優れない人々々々だと思います。生活のリズムをもう一度見直し、健康的に過ごしていきましょう。最近のニュースで「はしか」というワードを良く耳にしますね。この機会に「はしか」について少し勉強してみましょう。

もしかして疲れている??

～からだと心のチェックをしましょう～

からだ



何項目当てはまりますか？

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- ・試験や宿題
- ・新しい環境
- ・誰かとケンカしたりもめている
- ・身近な人が病気になった
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・部活でレギュラーに抜擢された など



いくつも重なったときは特に注意！

みんなは、ストレスを感じやすいかも



相談力をUPしよう！

好きなことをしてストレス解消できるならOK！！でも一人でぐるぐると同じことばかり考えてしまっ。。自分自身で考えて解決していくことは素晴らしいことです。しかし、頑張りすぎて気持ちが落ち込んだり、体調を崩したりしていませんか？つらいときは「誰かを頼る」のも大事ですよ。



話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

誰に話す？

友達、家族、先生、スクールカウンセラーなど、あなたの周りには力になってくれる人が必ずいます。もちろん保健室でもいいですよ。

どうやって話す？

単刀直入に話せるのならそれが一番ですが、なかなか話づらいときは、まずテレビや学校のことなど、何気ない会話から始めてみましょう。



友達の元気がない。何て声掛けよう？

声のかけ方の例

「調子はどう？」「遊びに行こう。」「一緒にご飯食べよう。」「元気がないから心配だよ。」など

理由を話してくれないとき

無理に聞きだそうとせず、黙って近くにいるだけでもいいです。友達に安心感を与えることができます。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみてください。解決できない内容の時は抱え込まず、大人に相談しましょう。

12都府県

はしか流行は、3月に沖縄を訪れた台湾からの観光客が発症したのが発端です。14日現在、**12都府県で154人の感染**を確認しています。(国立感染症研究所が発表)一番最新で茨城県で0歳児の罹患が認められました。九州では、福岡県で9人の感染が確認されています。

もともと罹りやすい年代は
POINT! 20～30代(予防接種1回世代)
0～1歳児(定期予防接種をする時期よりも前の世代)

ニュースになっているはしかに罹患している人のほとんどは、予防接種未接種や1回のみの人たちでした。

=予防接種を受けていれば予防できる！！



季節ごとに感染症に対するニュースがありますが、必要以上の怖がることなく、正しい情報を基に行動していきましょう。



はしか(麻疹)



病原体 : 麻疹ウイルス

潜伏期間 : 主に8～12日

感染経路 : 空気感染、飛沫感染、接触感染

* 感染力はインフルエンザの10倍とも言われている。

感染期間 : 発熱出現前日から解熱後3日経過するまで。

感染力が最も強いのは発熱出現前の数日間(カタル期)

症状 : 発熱は発熱出現後3～4日持続し、通常7～9日の経過で回復する。

<カタル期> 眼が充血し、涙やめやにが多くなる、咳、鼻水などの症状と発熱がみられ、口内の頬粘膜にコプリック斑という特徴的な白い斑点(粘膜疹)がみられる。

<発疹期> 熱が一旦下がりがけ、再び高熱が出てきたときに赤い発疹が生じる。発疹は耳の後ろから顔面にかけて始まり、身体全体に広がる。

<回復期> 赤い発疹が消えた後に褐色の色素沈着が残る。

治療方法 : 一般的に有効な治療薬はなく、対症療法が行われる。

予防法 : 予防接種のみ

みなさんは1歳児に第1期の定期接種、小学校入学前1年間に第2期の定期接種をしています。

* 未接種あるいは1回接種の場合でも、患者との接触後72時間以内ではワクチンにて発症の阻止、症状の軽減ができるため、罹患の可能性がある場合は、まずは受診を受けることが大切です。

