

保健だより

2018.5.22
鬼怒商業高等学校
5月号

新学期が始まって2ヶ月ほどが経ちました。新しい学年に少し慣れてきた一方で、忙しさと緊張で気づかなかった心や体の疲れが出始める人もいるかもしれませんね。そんな時は、「無理せず・ゆっくり」と心も体もリフレッシュする時間をつくりましょう。

今月から毎月「保健だより」で皆さんに旬な保健情報や各種検診などに関する学校保健情報をお送りしたいと思っています。『こんなことを知りたい』『これってどういうこと?』等あれば、気軽に声をかけてください。



今年から保健室でみなさんのサポートをします、
渡邊 彰子 (わたなべ あきこ) です
みなさんが学校生活を気持ちよく過ごせるよう、サポートしていきます。
何か気になること・困ったこと・心配なことなどがあれば、気軽に話しかけてください。

保健室の利用について

こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき



身長・体重などの成長を確認したい時

- ★ 担任の先生から『保健室利用カード』をもらってから利用しましょう。(担任の先生が不在時は、学年の先生からもらってください。)
- ★ 保健室に入るときや出るときは、あいさつをしましょう。(入るときはノックをしてください。)
- ★ 保健室での休養は、1時間までです。
- ★ 内服薬はありません。必要な人は、自分で用意してください。
- ★ 保健室では、早退の許可は出しません。早退の許可は、担任の先生にもらってください。
- ★ 保健室は、携帯電話・飲食は禁止です。
- ★ 身長計や体温計などの備品を使いたい時は、必ずひと声かけてください。そして必ず元の場所へ戻してください。



麻疹 (はしか) について

最近ニュース等によく耳にする「麻疹 (はしか)」。何故ここまで話題になるのかというと、それだけ「危険な感染症」であるからです。現在全国的に感染が広がっているため、注意が必要です。

麻疹 (はしか) とは?

- 麻疹は、麻疹ウイルスによる感染症で、感染すると10~12日間での潜伏期間を経て発症します。
- 症状は、38度前後の発熱や咳、鼻水、結膜充血など風邪のような症状が2~3日続いた後、39℃以上の高熱と特有な発疹が出現します。
- 感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへと感染します。感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症します。
- また、肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症、死亡する割合も、先進国であっても1,000人に1人とされています。
- 妊婦さんに感染すると重症になってしまったり、流産、早産を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

予防・対応

- 麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみでは予防ができません。麻疹の予防接種が最も有効な予防法といえます。
- 2006年度から1歳児(第1期)と小学校入学前一年間の幼児(第2期)を対象として麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)による2回接種法が定期接種に導入されましたが、2回目の接種率は全国的に高くありません。特に20歳~40歳代の方は1回しか受けていない人がほとんどです。そのため以下のことを母子手帳等で確認してください。

- ・ 麻疹 (はしか) にかかったことがあるか
- ・ 麻疹の予防接種を2回受けているか



「予防接種が0~1回だけ」「麻疹にかかった記憶があいまい」「麻疹にかかっていない」のどれかにあてはまる場合は、かかりつけ医に相談の上、予防接種を検討してください。



リスの独り言 第1回



リスの独り言は、保健室からみた生徒達の心と体の成長をお知らせするコーナーです。鬼怒商に赴任してから約2ヶ月が経ちました。頑張って生徒達の顔と名前を覚えているところです。少しずつ覚えた生徒から名前を呼ぶようにしているのですが、名前を呼ばれた生徒達はなんだか嬉しそうに顔をします。人は無意識に自分の名前に好意を持っているものなので、名前を呼ばれると好意を感じやすく親密度が増す効果があるそうです。私もそうですが、名前を覚えて呼んでもらえるのってやっぱり嬉しいものですね。みなさんも挨拶の時や、人と話す時に心がけてみてください。