



# 元気だより 5月号

H30.5.15 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境やまわりとの関係にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月の連休でからだやこころをほっとさせる時間が少しでも持てていたらいいなと思います。その一方で、4月からの緊張した生活から一変、5月になると疲れがとれない・からだがだるいといった、心身の不調を感じやすい時期でもあります。夏を前に、新緑のさわやかな気候のように、それぞれのリフレッシュ、リラックス方法で休息をして、ぜひ元気な気持ちで毎日を過ごしてください。



## 麻しんが感染拡大中

新聞やテレビで知っている人も多くいると思いますが、平成30年3月より、海外からの旅行者をきっかけに沖縄県、愛知県などで麻しんの感染が確認されています。本校でも4月27日に配布した文書で予防のお願いをしたところですが、もう一度

- ①麻しんってどんなもの
- ②予防をするためにお願いしたいこと

の2点について確認したいと思います。

### ① 麻しんってどんなもの

麻しん（はしか）は、感染力が強く、免疫のない者が感染を受けるとほぼ100%発症するといわれている。潜伏期間はおよそ10日～12日間。発熱や発疹の出る発病初期が最も感染力が強い。

#### <主な症状>

- ・ 高い熱、咳、鼻水の風邪に似た症状
- ・ 目の充血、目やにが出る
- ・ 3日目頃からコプリック斑が出る
- ・ そのころ、一時的に熱が下がり、再び熱が出る
- ・ 体中に、赤い発疹が出る

#### コプリック斑が特徴的！

ほおの内側に、白い小さな斑点が出る。



#### <主な完成経路>

- ・ 空気・飛沫感染

#### <出席停止の期間> \*麻しんは学校において予防すべき感染症になります。

出席停止期間の基準は次のとおり

- ・ 解熱後、3日を過ぎるまで

### ② 予防をするためにお願いしたいこと

麻しんの予防には、予防接種を受けることが最も効果的です。

確実に予防するためには、2回の予防接種が必要といわれています。

これまで麻しんにかかったことのない人で、麻しんの予防接種を1回も受けたことがない人は、予防接種を受けることをお勧めします。(ただし、費用は自己負担となります。)



麻しんは発症初期は、風邪と似たような症状が出ることがあります。急な発熱や発疹が出た際に、麻しん流行地域に行った、もしくは麻しんの可能性がある人と接触した等、気になることがある場合は、すみやかな医療機関受診をお勧めします。

早めの受診が麻しんの重症化を防ぎ、流行を抑えます。

学校でも生徒の健康観察を強化し予防に努めてまいります。ご家庭におかれましても予防へのご協力をよろしくお願いいたします。



#### おねがい・・・

#### 健康診断の結果を受け取った人は

健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人に治療指示書を渡しています。早めに病院を受診し、検査・治療を受けましょう。精密検査・治療が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。

#### 今後の予定

- 5月31日 眼科検診（該当者） □6月11日 耳鼻科（該当者）
- 6月21日 歯科検診（全校生徒）



## 紫外線がだんだん強い季節

5月に入り、日差しが強くなり暑い日も増えてきました。薬局の店頭にもずらりと並んだ日焼け対策の商品を目にするようになりました。

実は、5月は1年間でも紫外線が非常に強い季節なんです！暑さ対策とともに早めの日焼け対策をぜひ。



### ☆十分な水分補給

体内の水分は汗となり、大量に放出されます。暑い中の運動やスポーツ観戦等、しっかり水分補給を行いましょう！水だけではなく、スポーツドリンクといった塩分や糖分の含まれた飲み物がおすすめ。

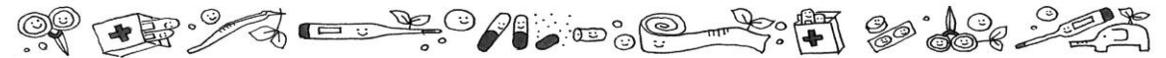


### ☆適度な休憩

連続した時間、高温多湿の環境下での運動や作業は熱中症の危険が潜んでいます。定期的に休憩を取りながら行いましょう。

### ☆十分な栄養と睡眠

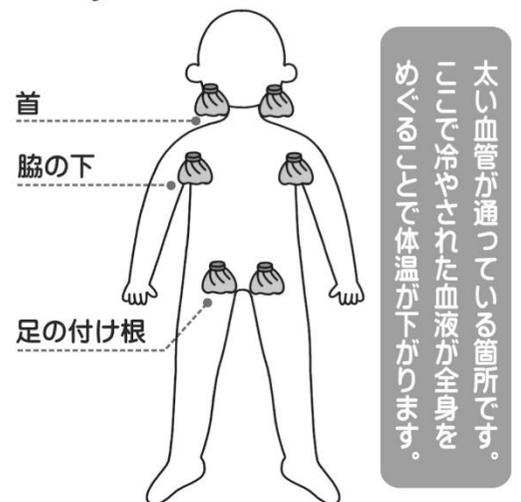
暑さに負けない体を作るためにも、規則正しい生活が一番！しっかり栄養・たっぷり睡眠が健康な体を作ります。高校生活の基本となる健康管理。ぜひ一人一人気をつけてくださいね。



## ケガを予防！ワンポイントアドバイス

5月25日（金）に球技大会があります！熱中症対策・紫外線対策を工夫し、ケガに気をつけて、各クラス全力で球技大会に臨んでくださいね♪(\*^\_^\*)♪

効果的に体温を下げるには  
ココを冷やそう！



太い血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。

よこれがたまりやすくなる

げがの原因になる(われたり、はがれたりする)



ツメがのびちゃうよ...



とも友だちをきずつけてしまうことも！



## 早めの紫外線対策

●できるだけつばの広い帽子をかぶる

●長そで、七分そで、長ズボンなどで肌の露出をひかえる

●木陰を上手に利用する

●紫外線の豆知識●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い時間は10～14時

くもりでも晴れの日の80%くらいの強さ

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++～++++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいで塗りなおす
- プールのときは耐水(ウォータープルーフ)のものを

☆UV…ウルトラバイオレットの略：紫外線  
☆PA…プロテクショングレイドオブの略：紫外線 A 波の防止効果を表す

## 熱中症に注意

紫外線とともに注意が必要となるのが、熱中症です。これからの季節は、気温上昇だけではなく湿度も上がり、蒸し暑くなります。運動や気温上昇で高くなった体温がうまく体から逃がすことができなくなるととても危険。屋内・屋外に関わらず、これからの季節十分注意が必要です。特に、暑さにまだ慣れていない今の時期、熱中症にかかりやすいといえます。十分な予防をよろしくお願ひします。

