

ほけんだより 5月

茂木高校保健室

新学期がスタートしてもうすぐ2ヶ月が経ちます。新しい学校、クラスにも慣れてきた頃ではないでしょうか。新しい出会いは新鮮で、ワクワクしますが疲れるものでもあります。頑張るだけでなく、のんびりできる時間も大切に、生活のベースをつくっていきましょう。

麻疹注意！！

現在、沖縄県を中心に麻疹（はしか）の感染が広がっています。愛知県でも中学校で麻疹の感染拡大が確認されました。今後、さらなる感染拡大が予想されます。

○麻疹って？

麻疹ウイルスという非常に感染力の強いウイルスによって空気感染、飛沫感染、接触感染でヒトからヒトに感染します。

○かかるとどんな症状がでるの？



鼻水 咳 発熱 発疹

風邪のような症状が2～3日続いた後に発疹が出現

○予防法は？

麻疹は非常に感染力が強いため、手洗い、マスクのみで予防はできません。一番有効な予防はワクチンの接種です。また、ワクチンは2回接種することで免疫が強化されます。この機会にワクチンを接種しているかどうか、保護者の方に確認してみてください。



○発症したら？

症状がでたらすぐに病院を受診してください。また、出席停止になるので、麻疹に感染した旨を学校に連絡してください。

熱中症を予防しよう！！

5月に入り気温が高くなる日が増えてきました。この時期に注意しなければいけないのが熱中症です。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。しっかりと予防して熱中症に気をつけましょう

①こまめな水分補給

- *運動前に水分補給。
- *のどが渇く前に水分補給。
- *冷たいスポーツ飲料で水分補給。

②朝食を摂る

- 朝ご飯はエネルギーを補給する役目と水分補給する役目があります。
- *水分やミネラルの多い野菜や果物も一緒に食べる。
- *みそ汁を飲む。
- ※みそ汁は効率よく塩分を摂取することができます。

③睡眠をとる

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使うことで睡眠環境を整え、ぐっすりと眠れるようにしましょう。

④休憩をとる

運動をしているときは涼しい場所で適度に休憩時間をとりましょう。



健康診断について

4月から健康診断が始まりました。異常が見られた場合のみ、『検査結果のお知らせ』を配布いたします。通知をもらった場合は、すみやかに医療機関を受診し、結果票を保健室まで提出してください。各検診後21日を経過しても通知がない場合は『異常なし』と判断してください。