

保健だより 5月



平成 30 年度
馬頭高等学校
保健室

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境にワクワクしていた人、まだクラスに馴染めきれず不安な人など、色々な人がいると思いますが、そろそろ少し疲れが出てくるころです。疲れを感じたら、早めに休養・リフレッシュしてくださいね😊

今月の保健行事

- 2日(火) スポーツテスト・身体測定 (メガネ使用者は必ず持参してください)
- 9日(火) 尿検査 (最終)
- 11日(金) 眼科検診



麻疹(はしか)が拡大中! 予防接種の回数を確認しましょう!

麻疹とは・・・発熱、咳、のどの痛み、鼻水など風邪と似た症状から始まる。
5日くらい経つと熱は下がるが、再度39℃以上の高熱が出る。
2度目の発熱から全身に発疹が出始める。発疹が出る1~2日前には、口の中にコプリック斑と呼ばれる白い斑点が見られる。



※ 麻疹の感染力はきわめて強く、免疫がない人と感染者が同じ空間にいた場合、ほぼ100%感染します。マスクの効果も期待できません。また、麻疹は重篤な合併症を起こす頻度が高く、死に至ることもあります。

予防法は予防接種だけ!

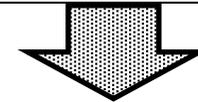
麻疹の免疫を持っているのは、過去に麻疹にかかったことがある人と、麻疹ワクチンを“2回”接種している人です。母子手帳の記録に残っている麻疹ワクチン接種歴が1回以下の方は、集団感染を招かないためにも麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)の接種を検討してください。なお、すでに抗体をもっている方が接種しても健康に差し支えはありません。

5月31日は「世界禁煙デー」

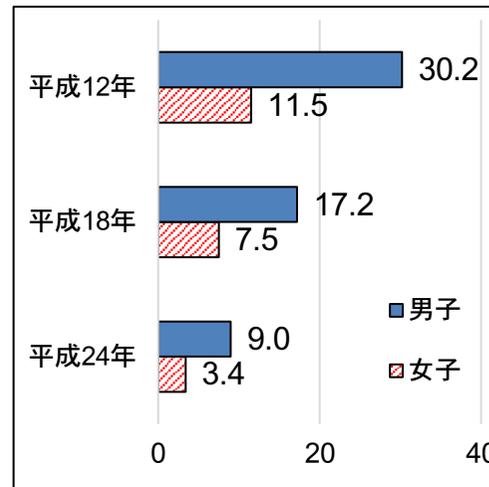
毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。日本では、この日から1週間を「禁煙週間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。

“喫煙”は過去の習慣?

日本では、男女による喫煙率に大きな差があり、女性に比べて男性の方が極めて高い状況にあります。しかし、厚生労働省の調査結果では、平成12年度に60.8%だった成人男性の喫煙率が、平成28年度には30.7%にまで低下していました。みなさんが大人になるころ、日本の成人喫煙率はどうなっているのでしょうか?



★将来「たばこを吸う」と答えた高校3年生の割合(%)



将来「たばこを吸う」と答えた高校生は、男女ともに年々減ってきています。また、たばこを吸う人に対する印象は、男女とも「かっこいい」が減り、高校3年生男子で4.5%、女子でわずか2.4%です。一方、「かっこわるい」は増えており男子で27.1%、女子で36.6%です。近年の成人喫煙率の低下は、高校生の喫煙に対する意識の変化と連動しているように見えます。

みなさんが大人になるころ、成人喫煙率はさらに低下していることでしょう。

喫煙者の近くにいることで、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

日本では年間およそ1万5千人が受動喫煙により亡くなっていると推計されています。

たばこを吸うとこんな害がある

