

Healthy Now

2018. No. 2
福島商業高等学校
保健室



新学期がスタートして1か月・・・1年生のみなさんは、高校生活に慣れてきましたか？高校で初めて勉強する商業科目の授業や部活動が本格的に始まり、「高校は中学校と違ってたいへんです・・・」という声がちらほら聞こえてきました。毎日頑張っただけで少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークを利用してゆっくり休んでください。ただし、生活リズムは乱さないように心がけて、上手にリフレッシュして、5月を元気に過ごしましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて



毎年4月は「登校中に自転車で転んだ～！」とすり傷の手当てに保健室に来る人が多いのですが、今年は非常に少なかったです。みなさん、これからも事故のないよう安全に通学してくださいね。

◆ 今後の健康診断日程

- 5月 8日 (火) **尿検査 (2回目・二次検査)** ※該当者には前日容器を配付します
8日の朝、1校時が始まる前に各自、保健室に提出してください。
 - 5月10日 (木) **内科検診 (1年生)** 8:50～
クラスの予定や服装を確認すること。
朝のうちに上半身運動着に着替えていてください。
 - 5月31日 (木) **歯科検診 (3年生)**
 - 6月 7日 (木) **歯科検診 (2年生)**
 - 14日 (木) **歯科検診 (1年生)**
- いずれも8:50～
クラスの予定は後日お知らせします。
検診の日は丁寧に歯みがきをしてきてください。

<健康診断の結果について>

尿検査や歯科検診、心電図検査(1年生)など各健康診断の結果、病院で詳しい検査や相談が必要な人に対しては、結果通知をお渡しします。通知を受け取った人は早めに受診し、その結果を担任まで報告してください。

麻疹（はしか）の感染拡大に注意！！

日本は平成27年に麻疹排除が認定されています（世界保健機関西太平洋地域事務局による）が、その後は海外で感染した患者さんを契機とした地域的な集団発生が時折報告されています。

今年3月に沖縄県で海外からの旅行者が麻疹と診断され、患者さんと同じ施設を利用した人を中心に**沖縄県内外で麻疹患者の報告が続いています。**

国立感染症研究所では「連休で人の行き来が多くなり、感染が拡大する可能性がある」として、ワクチンの2回接種を呼びかけています。現在、福島県では患者発生の報告はありませんが、麻疹に関する情報に注意するとともに、この機会に自分の予防接種歴を確認してみましょう。

<麻疹（はしか）とは？>

原因：麻疹ウイルス

潜伏期間：およそ10～12日

主な症状：潜伏期の後38℃台の発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が出現し、口の中に特徴的なコプリック斑が見られます。一旦熱が下がりかけ、再び高熱が出た時に発疹が出てきます。通常7～9日で回復しますが、重症な経過をとることがあります。

感染経路：空気感染・飛沫感染・接触感染（麻疹ウイルスの空気中での生存期間は2時間以下）

予防：ワクチン接種が有効

出席停止となり、1名でも患者が発生したら、早急に感染予防の対応が必要です。

<麻疹は怖い病気？麻疹が恐れられている理由>

1 感染力が非常に強い（麻疹ウイルスの感染力の強さ）

全く免疫のない人に対して、1人の患者さんが何人の人にうつしてしまうかを表した数字

麻疹：12～18人

風疹：5～7人

おたふくかぜ：4～7人

インフルエンザ：1～2人

インフルエンザは患者の咳やくしゃみ、会話で発生するしぶきを吸い込むことで感染します（飛沫感染）が、麻疹ウイルスは空気中を漂うウイルス粒子を吸い込むだけでも感染が成立します。（空気感染）それだけ感染力が強いのです。

2 症状が重い、合併症を起こす頻度が高い

○麻疹にかかっている間に、肺炎や脳炎、中耳炎、心筋炎といった疾患が同時におこってしまう。

肺炎や脳炎を合併すると生命の危険や後遺症のおそれもある。

○医療が発達した現代でも麻疹に対する特効薬はなく、対症療法をしながら治癒を待つしかない。

<麻疹に感染しないためにはワクチン接種が有効です！>

○過去に**麻疹にかかったことが確実である**

○麻疹**ワクチンを2回以上受けたことが確実である**



母子手帳がある人は、自分の記録を確認！！

上の2つに当てはまらない人は、ワクチン接種をお勧めします。（定期接種の時期は過ぎているため、全額自己負担となります。料金については医療機関にお問い合わせください）

将来のことも考えて・・・

○医療・福祉・教育・保育関係の職業に就く人は、自らが感染源とならないようにしておくことが求められています。

○現在の日本は排除状態であっても、海外での感染例や今回のように海外旅行者によって海外からウイルスが持込まれる例があります。海外留学や海外旅行に行きたいと考えている人もワクチン接種を受けておくことが大切です。