



石川県立小松高等学校
平成30年6月19日
保健室

重要!

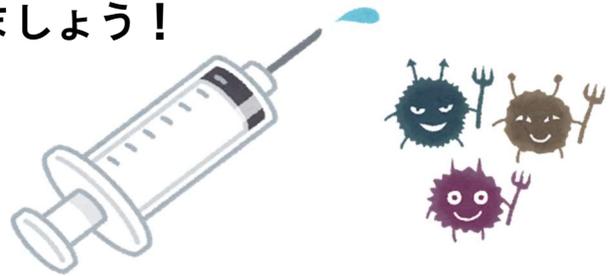
予防接種は大丈夫？

保健だより5月号でもお知らせしましたが、麻しんが流行の兆しを見せています。麻しんはインフルエンザの10倍の感染力があるといわれています。1歳の時に1回、小学校入学前に1回の計2回の予防接種が推奨されていますが、松高生の中には、予防接種を受けていない人や、1回しか受けていない人がチラホラ……。麻しん以外にも日本脳炎や風疹などの予防接種が十分でない人もいます。たとえ日本での患者報告はほとんどない感染症であっても海外へ行ったときに感染したり、日本を訪れた外国人から日本国内へ病原体が持ち込まれたりすることがあるため、予防接種は必要です。

今一度、母子手帳を確認し、予防接種を十分に受けていない人は、かかりつけ医に相談し早めに対応しましょう！

重要!

麻しん予防接種



6月6日に石川県に来ていた名古屋市の学生が、麻しん(はしか)にかかっていたことが判明！今後、石川県でも麻しんが流行する可能性があります。何度も言いますが、麻しんの感染力はとても強いです。たとえば、ある部屋に麻しんにかかっている人が一人いるとそれだけで同じ部屋にいる麻しんの抗体を持っていない人は全員感染してしまうほどの感染力なのです。

麻しんは空気感染であり、マスクや手洗いだけでは予防することができない感染症です。予防接種を受けていない、かつ、麻しんにかかったことがない人は有料になりますが、ぜひ今のうちに予防接種を済ませておきましょう。

麻しんの症状

- ・潜伏期間（感染者と接触してから症状が出るまでの期間）は概ね10日から12日程度
- ・初期症状は、発熱や咳・鼻水などの風邪症状や、目の充血、関節痛など様々な症状で、一旦解熱した後、再び高熱が出ると同時に全身に発しんが出現し、4～5日高熱が続く
- ・感染期間は、上記の風邪症状が出現する1日前から解熱後3日程度
- ・麻しんワクチンを1回のみ接種している場合、典型的ではない症状を呈することがあるため（修飾麻しん）、風邪と違っていても実際には麻しんの可能性があるため注意が必要

もしも、これらの症状があったらすぐに受診してください。そして、麻しんと診断されたら、速やかに学校へ連絡してください。



梅雨の健康管理



その1 寒暖差に注意

梅雨は、蒸し暑かったり肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節をしましょう。

また、冷たい物や甘い物、生ものなどのとり過ぎは体が冷えやすくなってしまいます。人の体が冷えると新陳代謝の機能が低下してしまい、老廃物の排出がスムーズに出来なくなる事も。それが原因となって、下痢、腹痛、むくみなどを引き起こしやすくなりますので注意が必要。

冷たい食べ物・飲み物
ほどほどに…



その2 熱中症対策

6月になり蒸し暑い日もでてきました。熱中症はまだ体が熱さに慣れていないこの時期から予防するべし。



こんな日、場所では要注意

気温が高い日	暑くなり始め	湿度が高い日
風が弱い日	日差しが強い日	熱帯夜の翌日
照り返しが強い場所	熱いものがそばにある場所	
急に暑くなった日		

出典：環境省環境保健部環境安全課、熱中症環境保健マニュアル

その3 食中毒に要注意

気温が高く、湿気の多いこの時期は菌が繁殖しやすい季節です。食中毒の原因となる細菌は、室温(約 20℃)で活発になり、数が増えます。食べ物の管理に気を付けましょう。



食材はよく加熱しましょう!



お弁当・飲み物の
常温放置は NG!



料理・食事の前は
しっかりと手洗い