

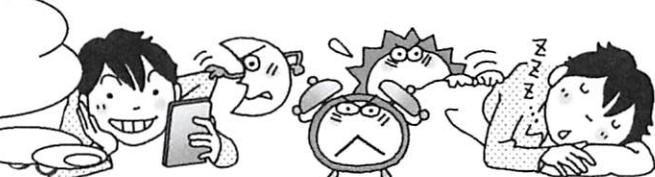


平成30年5月2日
浪江中学校保健室
No.2

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

連休中も規則正しい生活をしよう

平日は夜更かししても、休日、たくさん眠ればいいよね？と思っている人はいませんか？



睡眠は、貯められません！

X それどこか、休日に眠りすぎてしまうと、体内時計がくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることも・・・

「貯金」ならぬ「貯眠」はできませんよ



生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

バスの時間ぎりぎりまで寝ても、大丈夫なことがわかったぞ！もう少し寝てもいいよね。

気が付くと、スマホやゲームをだらだらとしているよ。宿題なんてする時間ないよ～

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校するのが当たり前だよ！

慣れ



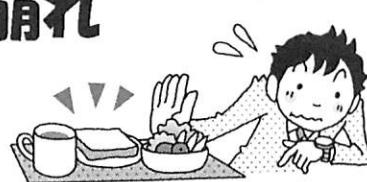
朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分に取りましょう。どうしても眠い時は、就寝時間を見直してみて！

ダレ



スマホやゲームは、使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホやゲームを置いて違う楽しみを見つけるのも大切です。

崩れ



朝ごはんを食べないと、イライラしたり、集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう。

はしかが流行しています

ニュースなどの報道がありますように、沖縄県や愛知県ではしかが流行しています。県内で発生したという情報はありませんが、正しい知識を持って予防しましょう。

はしかとは？

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症として知られています。

麻しんウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播し、その感染力は非常に強いと言われています。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

はしかの特徴

潜伏期間：主に8～12日

症状



①風邪に似た症状で始まります。はじめの2～3日間は発熱、鼻水、せきなどの症状がみられます。この症状の時期が最も人に感染させる危険性が高い時期です。

②4日目に一度熱は下がります。眼が赤くなり、目やにが出たり、口の中に麻しん特有のコプリック斑（白い泡状の斑点）が現れます。

③半日～1日で高熱（38.5～40度以上）となり、同時に全身に赤い発疹が現れます。発疹の形、大きさは様々ですが、かゆみはありません、顔、首、耳の後ろから現れ、全身に広がります。

④気管支炎や肺炎、中耳炎、脳炎（亜急性硬化性全脳炎など重篤な後遺症が残るもの）等の合併症が約30%にみられ、油断のできない怖い病気です。

予防方法は？

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。

麻しんの予防接種が最も有効な予防法といえます。



治療方法

一般的には有効な治療薬はなく、対処療法（咳や鼻水の症状を和らげる）しかありません。

感染してしまったら？

はしかは出席停止の感染症です。感染した場合、「解熱した後3日を経過するまで」は出席停止となります。感染の疑いがある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。