

# ほけんたより

夏休み前 特別号

夏休みが始まります。夏休みの予定は立てていますか？だらだらと過ごすのではなく、しっかりと目標を持って生活しましょう！長い休みなので、普段はできないようなことに挑戦してみてもいいかもしれませんね。また、生活リズムが乱れてしまわないように、早寝早起き朝ごはんを心がけ、体調管理をしっかりしましょう。

2019年  
第5号

三和中学校  
保健室

こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>オキ</p>	<p>予防の基本は、なんといっても</p> <p><b>手洗い</b></p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病…</p> <p>だるい 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気の温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p>寝冷え…</p>	<p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症…</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け…</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守る</p>
<p>結膜炎…</p> <p>充血 痛み 涙</p>	<p>プール後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故…</p> <p>ボ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p>

健康診断で、要治療の項目があった。だから…

① 夏休み中に受診する。

**BEFORE**

② ほうっておけば、自然に治るかも…

**AFTER**

体調バッチリ!! 元気に登校

今ごろになって、むし歯が…

## 夏休みは治療のチャンス!

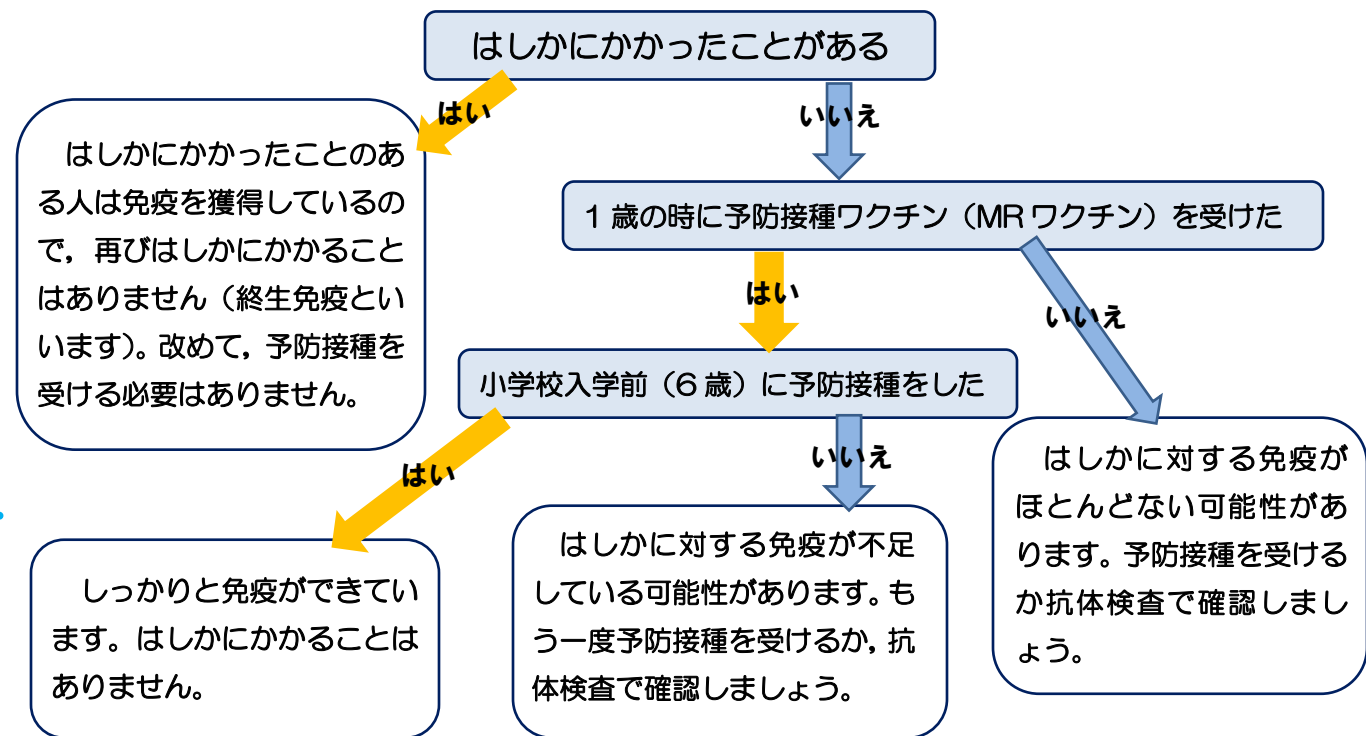
定期健康診断が済み、各種検診・検査で、所見があった生徒には、健康手帳やおたよりでお知らせしました。歯の治療のように、治療が済むまでやや時間がかかる場合もあると思います。夏休みを利用して、ぜひ医療機関を受診するようご協力をお願いいたします。受診結果は、担当：遠山までご連絡をお願いします。

## 麻疹(はしか)の予防接種は済んでいますか?

麻疹(はしか)とは、麻疹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。麻疹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広がり、その感染力は非常に強いといわれています。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いわれています。

麻疹はその感染力の強さと、空気感染することから、手洗いうがいやマスクのみでは予防できません。麻疹の予防接種を受けることが、もっとも有効な予防策です。4月に回収した、保健調査票に予防接種歴を記入していただいておりますが、接種歴があいまいだったり、不足している場合もあるようです。これを機に、もう一度確認してみましょう。

### 麻疹(はしか)発症の危険度チェック! おうちの人と確認してみよう!



麻疹の症状は、①カタル期(風邪症状、目やに、充血、口内の白い斑点)②発疹期(高熱、発疹)③回復期と経過をたどります。合併症を引き起こし、後遺症を残したり、命を落とすこともあります。これを機に、ご家族も含めて、予防接種歴を確認してみてください。