



保健だより 6月号

上溝南高校 保健室

梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて気温が急上昇することもあり、天気や気温の変化に対応できず体調を崩す人が増えます。睡眠・食事をしっかりとって元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健行事予定

実施日	検診名	対象	場所	注意事項
6/4 (木)	歯科健診	全学年	会議室	<input type="checkbox"/> 当日朝必ず歯を磨いてください。 <input type="checkbox"/> リップクリーム等はつけないでください。塗ってしまった場合は健診前にふき取ってください。
6/11 (木)	内科健診	2年	会議室	上半身体育着 (健診時刻までに着替え)
6/17 (水)	尿検査 (3回目)	未提出者、 二次検査対象者	保健室 ☆8:40まで に保健室に提出	<input type="checkbox"/> 採尿は必ず 6/17 当日朝起床後 に行ってください。前日に用意したものを提出しても正確な結果が出ません。 <input type="checkbox"/> 今年度最後の尿検査となります。必ず提出してください。万が一忘れた場合は、当日朝のうちに保健室に相談してください。

6/4(木)は歯科健診です

歯科健診では、「歯の状態」のほかに「歯列・咬合」「顎関節」「歯垢の状態」「歯肉の状態」をみています。健診当日の朝は丁寧に歯を磨いてきてください。



- 「歯の状態」 ————— う歯(むし歯)や 要観察歯(う歯になりかけている歯)がないか
- 「歯肉の状態」 ————— 歯ぐきに軽い腫れや出血がないか、 歯肉炎、歯周炎になっていないか
- 「歯列・咬合」「顎関節」 — 歯並びやかみ合わせ、あごの異常がないか 異常なし
- 「歯垢の状態」 ————— 歯垢が残っていないか、歯石が沈着していないか 要観察
- 要治療

6月・7月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	6/3 (水)	6/10 (水)	6/17 (水)	6/24 (水)	—	7/15 (水)	7/22 (水)
スクールソーシャルワーカー	6/3 (水)	—	6/17 (水)	6/24 (水)	7/8 (水)	7/15 (水)	7/22 (水)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。予約制のため、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

注意 麻疹(はしか)が感染拡大しています

重症になりやすく、感染力が極めて高い麻疹(はしか)が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻疹(はしか)は、マスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチン接種が重要です。麻疹(はしか)は、「かかってもたいしたことはない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などの合併症を引き起こすリスクもあり、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。

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で、感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染すると一生免疫が持続すると言われています。

主な症状

感染すると38度以上の発熱、咳・鼻水などの気道症状、結膜炎(目の充血、めやに・涙)に続き、口内の頬粘膜に白い斑点(コプリック斑)が見られます。

下がりかけた熱がぶり返すところに、赤い発疹が出ます。発疹は顔面から始まり、身体全体に広がっていき、その後褐色の色素沈着がしばらく残ります。

通常7~10日間程度で症状は徐々に回復します。



潜伏期間

潜伏期間は、ウイルスに感染してから発症するまで通常10~12日で、この期間は症状が出ませんが、発症日の1日前から感染力があります。

感染経路

空気感染、飛まつ感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染し、感染力が非常に強いと言われています。周囲への感染可能期間は、発症日の1日前から解熱後3日間を経過するまでの期間で、発症前から感染力があります。

治療方法

基本的には、発熱に対する解熱剤など症状に応じた治療を行います。

予防と対策

手洗いやマスクだけでは、麻疹を予防することはできません。最も有効な予防法は、ワクチンの接種です。ワクチンを接種することで、95%程度の人が麻疹ウイルスに対する免疫を獲得することができ、2回の接種を受けることでより強い免疫にするとともに、1回の接種では抗体が十分に産生されなかった方の多くにも免疫をつけることができます。2回接種によって体に免疫の備えができていると、ウイルスを早期に抑えこむことで、発症を防いだり、重症化を防いだりすることが知られています。

麻疹を疑う症状がある場合は、外出を控えるとともに、受診する際は、事前に医療機関に連絡の上、医療機関の指示に従って対応します。

感染拡大防止のため、受診の際には、公共交通機関の利用を可能な限り避けましょう。

引用・参考にしたHP

○厚生労働省 HP 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 感染症情報 > 麻疹(はしか)

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/measles/index.html

○神奈川県 HP 健康・福祉・子育て > 医療 > 感染症・病気 > 麻疹(はしか)について(県民・事業者向け)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/mashin/O423.html>