



ニコニコエブリティ

日間賀中学校
保健だより
30.7.2

1学期が終わるまで1か月を切りました。1学期にやっておかなければならないことは残っていませんか？もし残っているのなら、早めに終わらせて夏休みを迎えましょう。

6月末から始まった水泳指導が7月にも2回あります。また10日には遠泳大会もあります。体調不良で見学にならないように、前日は早めに寝るなどして自分自身で健康管理をしっかりと行ってください。



熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

保護者の方へ

4月、5月に行われた健康診断において、所見のあった場合には「治療のすすめ」を配付しました。ぜひ、夏休みを利用して医療機関を受診し、治療を済ませるようにご協力をお願いします。学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいと思われる人を選び出す検査）です。そのため、医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。治療が終わりましたら、治療報告書を担任の先生にご提出ください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

7月の来校日 5日（木）、12日（木）、19日（木）

9月の来校日 13日（木）、27日（木）

大八木先生と話がしたいと思ったときは、相談室に行ってみましょう。予約をすると確実にお話することができます。予約をしたい場合は、担任の先生に伝えましょう。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。



麻疹（はしか）について

4月頃、愛知県で麻疹が流行しているとニュース等で報道されていたのを覚えていますか？最近のニュース等では麻疹の話題がでてこないのに、麻疹の流行が終わったと思った人が多いかもしれません。実はまだ愛知県での麻疹発生は終わっていません。今月末からは夏休みに入るのに、旅行に出かけたり、日間賀島に観光客が多く来たりと普段行かない場所や人と関わる機会が多くなります。なので、麻疹にかかる可能性も大きくなってきます。麻疹のうつり方や症状などを覚えて、正しく対処できるようにしましょう。

【感染経路】

空気感染、飛沫感染、接触感染

麻疹患者の咳やくしゃみのしぶきの中に含まれる麻疹ウイルスを他者が吸い込むことによって感染が成立します。麻疹の感染力は強く、患者の咳やくしゃみを直接浴びた場合だけでなく、空气中を漂うウイルスを吸い込むだけでも感染が成立します。

【症状】

発熱（38度台）、咳、鼻水、目が赤くなる、体がだるいといった症状から始まります。その後、口の中に発疹（白いぶつぶつ）や首、顔、背中等に発疹（赤いぶつぶつ）ができます。

【予防方法】

麻疹は感染力が強いため、マスクの着用、手洗いうがいだけでは防ぐことができません。1番有効的な予防方法は予防接種です。小学校入学前までに予防接種を2回打つことが決まっています。また、一度獲得した麻疹に対する免疫は一生続くと言われています。

【かかったときは？】

もし、麻疹と同じような症状が出たときには病院受診をしてください。事前に医療機関に「麻疹かもしれない」と連絡し、周囲の人に感染を広げないようにマスクを着用してください。