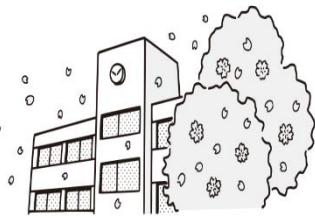


平成31年3月4日(月)

大阪市立新巽中学校

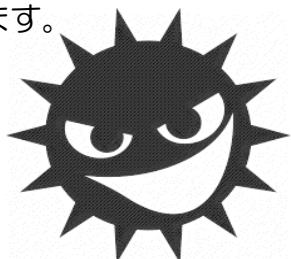
保健室

この1年、保健だよりでは、みなさんに健康のお話をしました。自分のからだを知ることは、自分の健康を守ることにつながります。みなさんの様子をみていると、ケガの手当ての方法をわかり、「手をぶつけたので氷をください」と判断できる人がたくさんいました。またどんな風に体調が悪いのか、わかりやすく説明できる人もいました。自分の健康を守っていくために、これからもきちんと自己管理していきましょう。



平成31年に入り、大阪市内でも 麻疹患者が急増しています！！

麻疹とは、はしかのことです。麻疹ウイルスの感染によっておこります。



感染経路は、空気感染や飛沫感染です。とても感染力が強く、

免疫がない場合100%感染すると言われています。



発熱、咳、鼻水などの**風邪の様な症状、目やに、目の充血、39℃以上の高**

熱

全身の発疹 (重症になると、肺炎、中耳炎、脳炎など)

特效薬はなく、解熱剤、咳止めなど症状を抑える治療をおこないます。



麻疹ワクチンの予防接種 (マスクや手洗いだけでは予防できません)

平成18年6月から麻疹ワクチンの2回接種開始されました。
1回目:生後12~24ヶ月 2回目:小学校就学前の1年間

麻疹を発症すると、出席停止です

麻疹は学校感染症の1つで、出席停止期間が定められています。

「解熱後3日を経過するまで」は自宅でゆっくり休養してください。

花粉症の人、そろそろ 症状が出ていませんか？

平成31年春、花粉飛散予測は東北から近畿、九州地方まで広範囲で、例年を上回る見込みです。昨年の夏は東北から九州地方にかけて気温が高く、日照時間も多かったため、花粉飛散量が多くなると予測されています。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってアレルギー症状を起こすもの

日本では、60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

主なアレルゲン：スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバなど

症 状 : **くしゃみ、鼻水、鼻づまり(鼻の症状)**



目のかゆみ、涙、充血(目の症状)

のどのかゆみ、皮フのかゆみ、熱っぽさ…など

予 防 : ① **マスクを正しく着ける**

花粉症対策用のマスクをつけることで花粉の侵入を70~80%以上カットすることができるといわれています。

《マスクNG例》

- | | |
|-------------|-------------|
| ・鼻がかくれていない | ・あごがかくれていない |
| ・あごにひっかけている | ・頬に隙間がある |



② **柔軟剤で花粉が着くのを防ごう**

花粉は静電気に寄って引き寄せられるため、洗濯の際には柔軟剤を使用し、静電気を防ぎましょう。

③ **花粉が着きにくい素材**

ポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしているものがおススメです。