



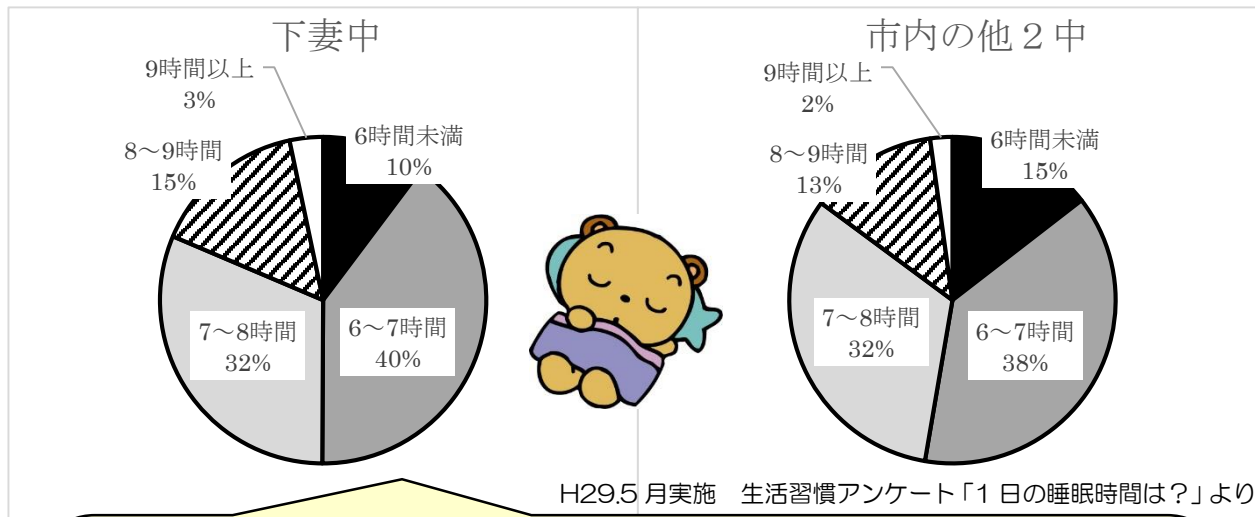
平成30年5月7日

下妻中学校 保健室

新校舎での新学期・新学年を迎えて1か月が過ぎましたが、体は慣れてきたでしょうか？1年生で、「頭が痛いです」「気持ちが悪いです」と保健室に来る人が何人か出ています。部活動も本格的に始まり、疲れが出てくる頃かもしれません。学校生活を元気に送れるよう、休める日は十分に体を休めましょう。

睡眠時間、足りてますか???

具合が悪くなって保健室に来た人に、前日の生活について聞いてみると、**布団に入った時間が午前2時～3時**という人もいて、びっくりすることがあります。「勉強していて遅くなった」「ゲームをしていて遅くなった」「テレビを見ていて遅くなった」など、理由は様々ですが、睡眠時間が足りなければ翌日具合が悪くなるのも当然です。**文武両道**を目指すためには、**早寝・早起き・朝ご飯**が欠かせません。



昨年5月に行った、体力テスト時の生活習慣アンケートの集計結果を、下妻中と市内の他の2つの中学校と比べてみました！下妻中は睡眠不足の生徒が多いのでは？と思って比べたところ、なんと、他の2校より、6時間未満の生徒の割合が低く、8時間以上の生徒の割合が多かったです。

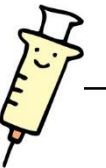
ただ、半分の生徒は睡眠時間が7時間未満なのは事実・・・次の日、体調の良い状態で過ごすためには、**夜11時には布団に入り、7時間は睡眠をとりたい**ですね。

はしか(麻疹)の流行が心配です。

新聞やテレビで、はしかの流行が報道されています。WHOは、世界からのはしか排除を目指していて、日本も、ワクチン接種により発生数は激減していますが、感染力が強いため、局地的に流行してしまうことがあります。病気を知って、正しく予防しましょう。

はしかとは・・・

- 発熱・せき・くしゃみなどの風邪と似た症状と、特有な発しんの出る感染力の強い病気です。
- 潜伏期間は7～18日。出席停止期間は、解熱した後3日を過ぎるまでです。
- 感染経路は空気感染（同じ空間にいるだけで感染してしまいます）飛沫感染・接触感染です。
- 肺炎・中耳炎・喉頭炎・脳炎などを合併することも珍しくありません。（ごくまれに、数年後に致死率の高い脳炎を引き起こすことも。）
- 一般的には有効な治療薬はなく、対症療法が行われます。
- 麻しん・風しん混合ワクチンとして、1歳児と年長児に定期接種することになっていますが、母子手帳等で確認し、もし、接種し忘れていた場合は、医療機関に問い合わせて接種することをお勧めします。（定期の期間を過ぎていたので有料となります。）



～保護者の方へ～

○種々の健康診断に際し、調査票の記入や服装・持ち物等の準備のご協力ありがとうございます。この後、「視力検査」と「歯科検診」については、検査した生徒全員に結果を配付します。その他の検査については、異常が見られた場合のみお知らせしますので、医療機関での受診等、よろしくお願いいたします。

○5月は、3年生の修学旅行、1年生の宿泊学習があります。健康上、配慮を要する事項については保健調査票や家庭訪問でお知らせいただいているかと思いますが、ご心配なことがありましたら、学級担任を通して保健室にお知らせください。尚、いずれもバスを使用する移動となります。乗り物酔いが心配な場合は、酔い止めの薬を飲ませたり持たせたりといった準備をお願いします。※慢性疾患や風邪の薬を服用していると酔い止めは服用できない場合もあります。かかりつけの医師に前もって相談していただければと思います。

