

ほけんだより

平成30年5月10日
立川市立立川第二中学校
校長 加藤 隆司
養護教諭 山本 早穂

寒い日や暑い日が交互にやってきて、季節の変わり目です。

長い連休も終わり、中間考査も終わりました。来週末には運動会が待っています。けがには注意をして、クラス一丸となって練習に励みましょう。ただ、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。自分の体調は自分で管理し、よい状態で当日を迎えましょう。



まだまだ続きます！ 健康診断！！

検診が終わったら、随時「検診のお知らせ」を配布します。自分で確認して、保護者に渡しましょう。

14	15	16	17	18
二次検査容器配布 (一次未提出者、 再検査該当者)	尿検査二次回収日①	尿検査二次回収日②	内科検診 (1組、3年生、 2年5・6組)	歯科検診 (1組、2年生)
21	22	23	24	25
振替休日	運動会予備日	心臓検診説明会 (対象者のみ)		
28	29	30	31	
	耳鼻科検診(全員)		尿検査最終回収日	

運動会に向けて、気を付けたいこと！一人一人の心がけがPOINT！！

★運動前の水分補給！

運動中や運動後はもちろん、運動する前に水分を取ることが熱中症予防のポイントです。

★はき慣れた靴で！

運動会当日にはいつも履いている足に合った靴を履きましょう。サイズが合わない靴を無理して履き続けると足を痛めるし、成長を妨げます。

★爪は足も手も短く！

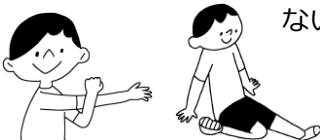
競技中や着替えのときに、自分も仲間も傷つけることとなります。けがを予防するために、足も手も爪は短く切りましょう。

★視野は広く保とう！

1箇所だけに集中すると、近く危険に気がつきにくいものです。ケガを予防するために、広い視野で自分も仲間も助けましょう。

★入念な準備運動を！

本番のレースで、力を100%発揮するためには、筋肉を温めておかないとケガの危険があります。ストレッチを入念にしましょう。

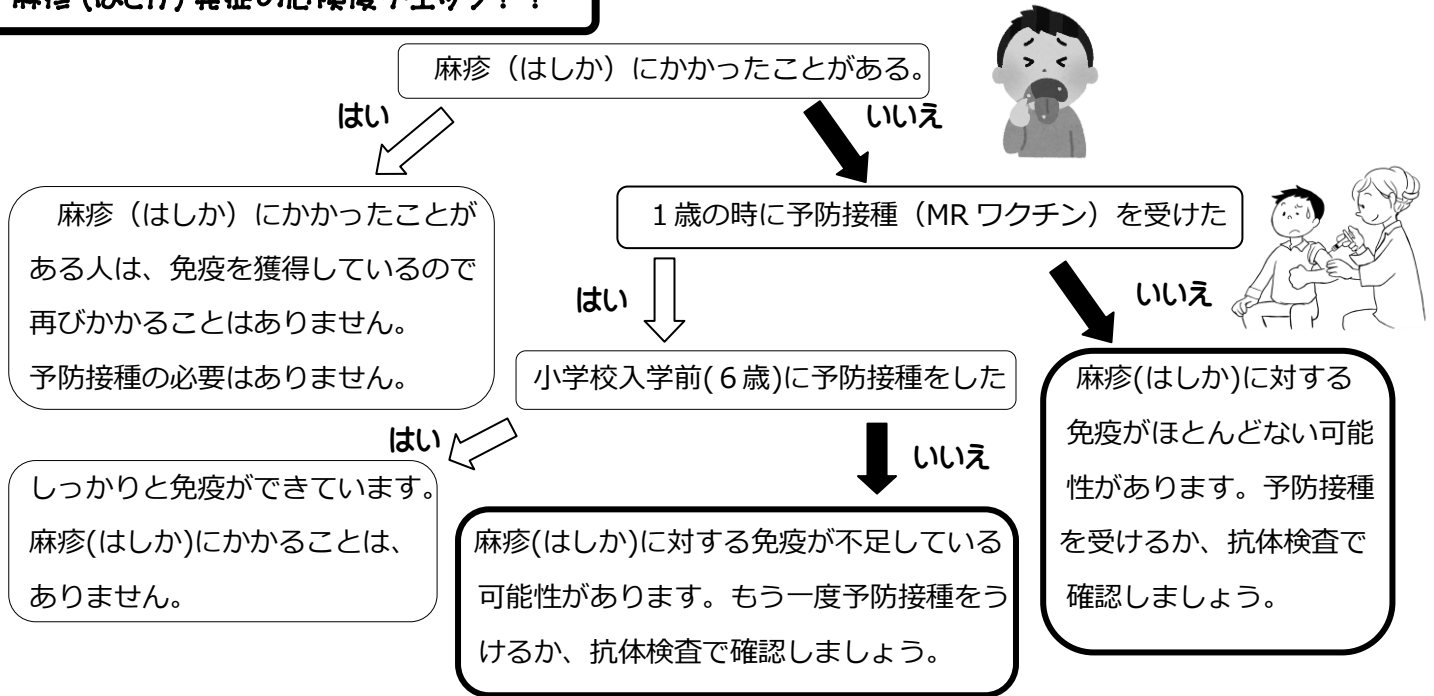


病気が発見されたら、早く治そう。

麻疹(はしか)の予防接種は済んでいますか？または、既にかかりましたか？

少し前からニュースや新聞で報道されている「麻疹(はしか)」の感染が広がっています。沖縄県で台湾からの旅行者の感染を皮切りに、愛知県では中学生への感染も確認されています。GWもあり、移動手段が発達した現代では、日本中どこでも感染の恐れがあります。保護者の方と確認しましょう。

麻疹(はしか)発症の危険度チェック！！



麻疹(はしか)は、インフルエンザとは異なり、**空気感染**をするため、**感染力が非常に強く、同じ空間にいたり、すれ違ったりするだけでも感染する**と言われています。潜伏期間を10~12日経て、症状が出ます。順番に、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、耳後ろ・顔面~全身の発疹)、③回復期という経過をたどります。

感染力は、風邪と間違えやすい「カタル期」が最も強いため、**気がつかないうちに広げてしまうことがあり**、一人の感染から大きな感染へとつながります。自分のために、友達ののために、家族のために、“自分だけは大丈夫”と思わずに、予防接種の確認をしましょう。

保護者の方へ

上記の麻疹(はしか)に関しまして、各ご家庭でも再度ご確認ください。4月に回収した「家庭連絡票」の中で、予防接種歴についても記入していただいておりますが、接種歴が曖昧だったり、不足していたりする場合もあるようです。また、下記の表も参考にいただき、生徒だけではなく、ご家族の生年月日と併せてご確認ください。

	ワクチン接種状況
昭和52年以前生まれの人	定期接種が行われていませんでしたが、自然に麻疹に感染する世代でもあるので、免疫がある人とない人がいます。
昭和52年~平成2年 生まれの人	定期接種を受ける対象になっていましたが、1回だけの接種となっています。麻疹の免疫が低い可能性があります。低い場合には修飾麻疹といって自身は軽くすみませんが、周囲に感染させてしまうおそれがありますので、2回目の接種を必要とします。
平成3年以降生まれの人	定期接種2回接種の世代です。母子手帳を確認のうえ、接種がされていない場合は、MRワクチンを接種してください。