

11月

ほけんだより

平成30年11月2日

中央中学校  
保健室

日に日に寒さが厳しくなってきましたね。これからの時期は、風邪やインフルエンザ・胃腸炎などさまざまな病気が流行します。健康に過ごすためにも規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)を送り、体調を崩さないようにしましょう!! それでも体調を崩してしまった場合は、早めに病院を受診して安静に過ごしましょう。



## 11月12日は皮ふの日



皮ふは、外側からの刺激やばい菌などから体を守るなど、大切なはたらきをしているんだよ。皮ふを健康に保つため、どんなことに気をつけたらよいだろうか。

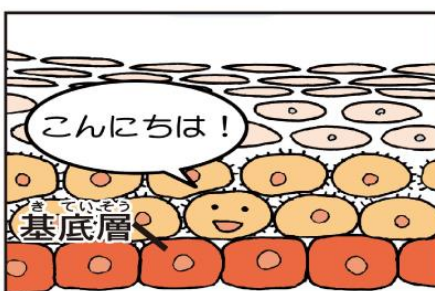
### 皮ふを健康に保つために大切なこと

- ・清潔にする……………その日の汚れはその日のうちに落とそう
- ・乾燥を防ぐ……………クリームをぬって、うるおいをにがさない
- ・紫外線から守る……………日焼け止めを忘れずにぬろう
- ・栄養をとる……………好き嫌いせずにしっかり食べよう
- ・十分な睡眠をとる……………ねている間に皮ふは作られるよ

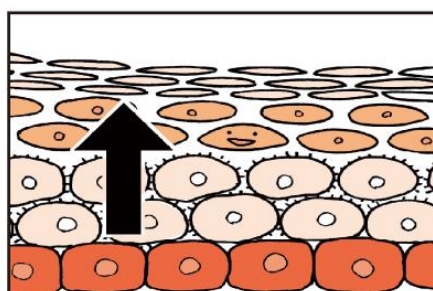
### 毎月生まれかわる? 皮ふの表面 .....

皮ふの表面は約1か月で生まれかわっているよ。

生まれてから表面に移動する間に細胞のようすも変化しているんだよ。



1 基底層では休むことなく細胞が作られているよ。



2 作られた細胞はどんどん表面に移動していく。



3 最後に、角質層からアカとなってはがれるよ。

# 「風疹」大流行中

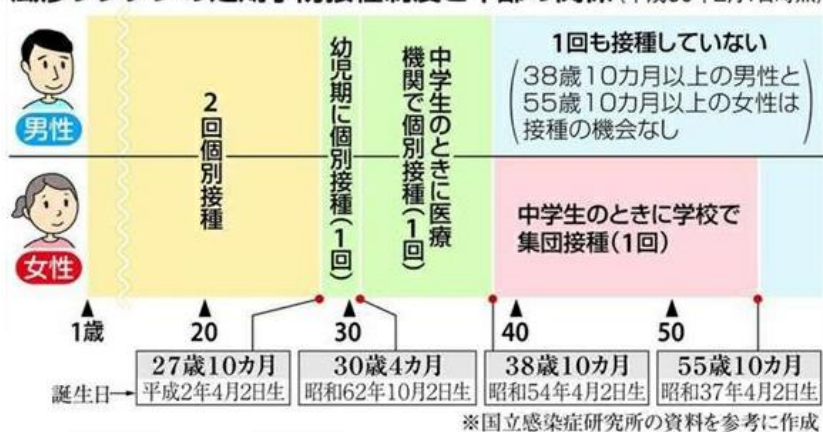


新聞やテレビでも取り上げられているので、知っている人も多いと思いますが、首都圏を中心に（千葉・東京・神奈川・茨城・埼玉が多い）「風疹」の流行が続いています。

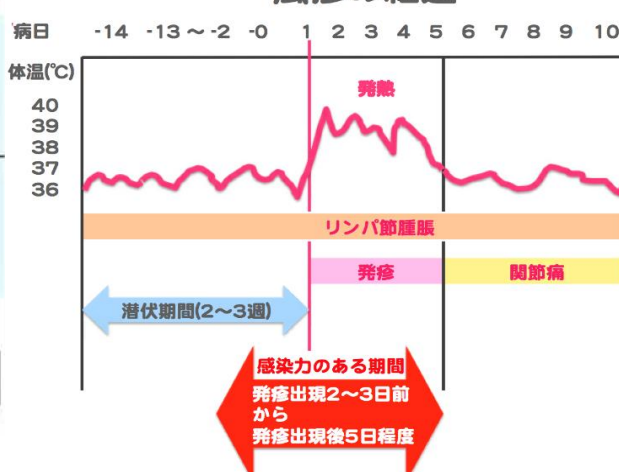
国立感染症研究所によると、今年の「風疹」患者は1103人（10月10日現在）で、昨年1年間の患者の12倍で、全体の約8割が男性患者で、30～50歳代がほとんどだそうです。これは、予防接種対象が中学生の女子のみ時期があり、男性が未接種のため抗体がなく、感染し発症している可能性も考えられています。

報告患者の24%が予防接種歴なし・68%不明だそうです。「風疹」はワクチン接種によって予防できる疾病です。妊娠20週までの妊婦が感染すると、胎児が「先天性風疹症候群」で目・耳・心臓に障害を持つ可能性が高くなります。妊娠前の女性はもちろん、周囲の者に対するワクチン接種を奨めていかなければいけませんね。

風疹ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係（平成30年2月1日時点）



風疹の経過



保護者の方へ

## 登校前の健康観察について

季節の変わり目による寒暖差などで、体調不良での欠席・早退者や保健室来室者が多くなってきました。保健室で話を聞くなかも登校前から調子が悪いという場合が多く、理由としては、

「欠席日数が増えるのは困るから登校する。」です。進路のことを考えると、欠席日数は

1日でも少ないほうがいいのかもしれませんが、しかし、登校してすぐ授業も受ける前に早退するくらいの体調不良であれば、

**無理をせずご家庭で1時間程度様子を見て、「1日学校生活が送れる」と判断してから登校させるようにしてく**

**ださい。**

また、咳や鼻水の症状がある場合にはマスクを着用して登校するようにさせてください。集団生活では飛沫感染による感染症が最も多いので、周囲への配慮も必要になりますのでご協力よろしくお願いします。また、可能であれば症状にあった薬を持参するなどして、1日学校生活がきちんと送れるようにしてください。

