



新年度がスタートして、ひと月が経ちました。新しい出会いや環境の変化で、緊張や不安な日々を過ごしている人もいないでしょうか。五月になり張り詰めていた気持ちが緩んで、心身の疲れを感じるのもこの時期です。少しでもいいので、ひと休みできる時間をつくってくださいね。

学校行事を楽しむために

5月には2Kの修学旅行、6月には1年生の稲武合宿、2・3年生の遠足があります。楽しく有意義な行事にするために、今から体調を整えておきましょう。

生活習慣を整える

- 睡眠：早寝・早起きの習慣をつけましょう。
- 食事：特に朝ごはんをしっかり食べましょう。暴飲暴食でお腹を壊さないように。
- 排便：毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- 病気の予防：体調面で気になることがある人は、早めに病院に行きましょう。

乗り物酔いを防ぐ

バスに乗る前

- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 体を締めつけない服装にする
- 酔い止め薬を飲んでおく

バスに乗ったら

- バスは前のほうに座る
- 時々遠くの景色を眺める
- 読書や細かい作業をしない
- 友達と話してリラックスする

薬を準備する

環境の変化で体調を崩すこともあります。普段使っている薬がある人は念のため持っていくましょう。

- 持病のある人…かかりつけ医の病院でもらった薬
- 乗り物に酔う人…酔い止め薬やエチケット袋
- コンタクトレンズを使用している人…ケア用品やメガネ

熱中症に注意する

急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。風通しの良い涼しい服装や屋外では帽子をかぶり、こまめな休憩と水分を補給しましょう。

<症状>

吐き気・頭痛・めまい・手足の痙攣・
筋肉痛・頻脈・顔面蒼白 など



熱中症を疑い、すぐに活動を中止する
涼しい場所で水分を補給しよう
体を冷やし、休憩しよう



はしかのお話

最近ニュースになっているはしか。

麻しんともいわれ、麻しんウイルスによって引き起こされる全身症状の感染症です。空気や飛沫、接触でヒトからヒトへと感染し、その感染力は非常に強いといわれています。

● 症 状 ●

咳、鼻水、結膜炎が強く、38℃以上の発熱が数日続き、熱が下がる頃に耳の後ろ付近から発疹が現れ、発疹とともに再度高熱が出ます。発疹が出て1、2日後に口の中に白い斑点（コプリック斑）が現れます。発疹はその後、顔、体、手足に広がり数日後、色素沈着を残し回復に向かいます。

● 出席停止 ●

学校保健安全法施行規則より「**熱が下がった後3日を経過するまで**」出席停止となります。

● 予防方法 ●

麻しんウイルスは100～250nmという極めて小さな飛沫核です。普通のマスクでは通り抜けて吸い込んでしまうため、マスクでの予防が難しくなります。ワクチン接種によりあらかじめ免疫を確保しておくことが大切になります。

もし、はしかを疑うような症状（発熱や発疹）がみられた場合は、早急にかかりつけ医へ連絡し、医療機関の指示を仰ぎましょう。また、受診の際は周囲に感染を広げないように公共交通機関の利用は避けましょう。

名古屋市、愛知県及び全国の状況

| 過去5年の報告数（診断日で集計） | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 年次 | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年 | 平成28年 | 平成29年 |
| 名古屋市 | 1 | 20 | 0 | 1 | 1 |
| 愛知県（本市含む） | 25 | 46 | 0 | 5 | 1 |
| 全 国 | 229 | 462 | 35 | 165 | 189（速報） |

名古屋市ホームページより

今月の保健行事

- ・ 2日（水）腎臓検診二次（該当者のみ）
- ・ 8日（火）内科検診（1A・1B・1D・1E・3K）
- ・ 21日（月）内科検診（1C・1F・1G・1H・1K）
- ・ 28日（月）内科検診（2A・2B・2C・3F・3G・3H）



※検診の後、医療機関を受診することが必要な人に「受診のすすめ」の用紙を渡しています。受け取った人はなるべく早く受診してください。