

ほけんだより 5月号

令和8年5月22日（金）
田名部高校定時制保健室
NO. 7

～体のケア+心のリフレッシュ～

新年度が始まり、気づけば5月も後半となりました。新しい環境や生活リズムの変化、テスト期間などで、疲れを感じている人もいるかもしれません。5月は心身の不調が出やすい時期です。また、日によって気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。

食事・睡眠・休養を意識しながら、自分のペースで学校生活を送っていきましょう。

5月から気をつけよう！熱中症

熱中症は、真夏だけでなく、5月から起こることがあります。特に、暑さにまだ体が慣れていないこの時期は、気温が高い日や運動後などに注意が必要です。



◆ こんな症状に注意！

めまい / 頭痛 / 吐き気 / 体のだるさ / たくさん汗をかく

☞ 「少しでも変だな」と感じたら、無理をしないことが大切です。

◆ 熱中症を予防するには？

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をする ・十分な睡眠をとる
 - ・ごはんをしっかり食べる ・暑い日は無理をしない ・暑さに少しずつ体を慣らしていく
- ☞ 体調が悪いときや不安な時は、早めに周囲の人や保健室へ相談しましょう。

軽い運動やストレッチ、入浴などで汗をかく習慣をつけると、暑さに強い体づくりにつながります！



☆健康診断は「受けたあと」もとても大事です☆

視力検査、耳鼻咽喉科検診、尿検査の結果、受診のおすすめプリントを配布しているご家庭があります。プリントを受け取った場合は、早めの受診をお願いします。

また、プリントを受け取っていない場合でも、気になる症状や心配なことがあるときは、無理をせず医療機関へ相談しましょう。

今後の健康診断の予定

月日	検査項目	対象学年	実施時間	場所
5/27(水)	歯科検診 	全年次	19:00～	保健室
5/28(木)	眼科検診 	全年次	19:00～	保健室
6/3(水)	内科検診 	全年次	19:00～	保健室

注意！

感染力が極めて高い

麻疹（はしか） 感染拡大しています

発しん



せき



発熱



◆麻疹とは？

一般的に「はしか」と呼ばれる、麻疹ウイルスによる感染症のことです。

感染力は非常に強く、せきやくしゃみで広がり、近くにいるだけでもうつることがあります。

◆どんな症状？

感染後、10～12日程度経過してから症状が現れます。

以下の①～③は、症状とその経過です。

- ① はじめは、風邪のような症状（熱・せき・鼻水・目の充血など）が出ます。
- ② そのあと、一度下がった熱が再び上がり、身体に赤い発しんが広がります。
- ③ 熱が下がり、発しんは出現した順に、色素沈着を残して消えていきます。

☞ 麻疹を疑う症状がある場合は、外出を控えるとともに、受診する際には、事前に医療機関にご連絡の上、医療機関の指示に従ってご対応いただくようお願いいたします。

◆予防のためにできることは？

手洗い・うがいやマスク、咳エチケット、**ワクチン接種（予防接種）**が大切です。

◇ ワクチン接種のご検討について

- ・麻しんにかからないようにするためには、**予防接種を受けることが最も効果的**です。
- ・麻しん含有ワクチンは2回接種することが重要で、抗体ができるまでに、ワクチンを接種してから2週間程度かかります。
- ・母子健康手帳で、麻しん罹患歴や、麻しん含有ワクチンの接種歴を確認しましょう。
- ・なお、今回の流行は 10代～40代の方を中心に流行していることも踏まえ、今一度、麻しん・風疹ワクチンの接種をご検討ください。

～保健室からのひとこと～

疲れを感じたときは無理をせず、体を休めたり、好きなことをしたりして心もリフレッシュしましょう😊

ウイルスに負けるな！

