

ほけんだより



平成28年10月 長野北高等学校 保健室

2学期が始まり、1カ月が過ぎました。9月は保健室の来室がとても多かったです。10月はテストがあります！体調を整えて、しっかり勉強に取り組みましょう♪



麻しん（はしか）について

ニュースでも話題の麻しん。どんな病気か知っていますか？

◆麻しん（はしか）とは…

麻しんウイルスによっておこる感染症。強い感染力を持ち、ヒトからヒトへ感染します。

◆潜伏期間と感染経路

潜伏期間は10～12日程度。

飛沫感染・接触感染・空気感染 いずれの感染経路でも感染します。

◆症状

38℃前後の高熱が2～4日続き、倦怠感（だるさ）、のどの痛み、鼻水、咳、目の充血、目やに等の症状がだんだん強くなります。この時、口腔内に「コプリック斑」と呼ばれる白く小さい斑点が出現します。

発熱は一旦治まるが、再び高熱が出ると同時に「発疹」が現れます。発疹は、耳後部や前額部などに現れ、その後、全身へ広がっていきます。全身に広がるまで高熱は続きます。

発疹の出現後、3～4日続いた熱は解熱し、次第に症状が軽くなり、回復します。

◆予防方法

麻しんウイルスは非常に小さく、**マスクでは防ぐことができません！**

唯一の予防方法は、2回の予防接種で免疫を獲得することです。

予防接種を2回受けたか、麻しんにかかったことがあるか（り患歴）、おうちの人に確認してみましょう！



◆もし麻しん（はしか）にかかったら…

麻しんは、学校感染症 第2種に定められており「**出席停止**」です。

麻しんと診断された場合は、すみやかに学校へ連絡をしてください。

潜伏期間が長く、感染力も強いため、学校医や保健所等と連携する必要がありますので必ず学校に連絡してください。

※ 学校感染症 第3種「その他の感染症」（感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎等）は必ず「出席停止」になるものではありませんので、ご注意ください。

最近、「めまい」を訴える人が増えています！

最近、「めまい」を訴えて保健室に来室する生徒が多くいます。

9月は、なんと10人の訴えがありました。「めまい」といっても、様々です。

主な「めまい」の種類と原因を紹介します。

君の「めまい」はどのタイプ？
チェックしてみよう！



めまいの種類	原因	対処法
天井がぐるぐる回るような回転性めまい	「耳」に原因があり。めまいと同時に、耳鳴りや難聴が起こることがある。（メニエール病・突発性難聴など）	耳鼻科を受診しよう。
ふわふわした感じの浮動性めまい	「小脳」や「脳幹」に原因があり。めまいと同時に、吐き気・呼吸が苦しくなる・ろれつが回らない等の症状が起こることがある。自律神経の乱れが原因の場合もある。	脳血管障害の可能性もあるので受診を！
目の前が真っ暗になったり意識を失いそうなめまい	血圧が急激に変化することに原因があります。立ちくらみや脳貧血が代表的です。低血圧やストレスが原因の場合もある。	急に立ち上がることは避けましょう！めまいが起こったら動かず安静に！

頻繁に「めまい」が起こる人は、まずは保健室へ相談に来てくださいね！

自律神経が乱れると「めまい」が起こることがあります！

★自律神経を整える生活とは？

- 朝、起きたら「日光」を浴びる
(日光を浴びることで体内時計がリセットされます)
- 夜は、スマホや携帯を触らず、ぐっすり眠る準備を
(スマホや携帯の強い光は眠りを妨げます)
- お風呂にゆっくり浸かる

(副交感神経が働き、リラックスできます。ただし、ごはんを食べた直後や就寝直前は避けましょう。理想は、晩ごはんを食べてから1時間以上あと、就寝時間の1時間前にはお風呂からあがる)

