

# ほけんだより 3月



令和6年3月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

日によって気温差はあるものの、少しずつ温かくなり、校庭の花も徐々に咲き始め、春の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりがちです。春休みも、規則正しい生活をして、体調管理に努めましょう。また、視力 B 以下やう歯があり未受診の人は、早期に受診しましょう。

## 注意!! 麻しんの流行

国内では2月以降、東京や大阪などで海外からの帰国者を中心に麻しん感染が確認されており、流行が懸念されています。

麻しんは非常に感染力が強く、命にかかわる合併症を起こすことも少なくありません。麻しんの特徴を知り、麻しんの罹患の有無や予防接種歴を確認しておきましょう。



厚生労働省

## 「麻しん(はしか)」 の感染事例が報告されています!

海外渡航後の感染、また国内での感染にも注意が必要です。

### 感染経路

麻しんウイルスは感染力が非常に強く、空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

### 症状

高熱、全身の発しん、せき、鼻水、目の充血など

肺炎や中耳炎になることがあり、まれに、重い脳炎を発症することもあります。先進国であっても、1,000人に1人が死亡するといわれています。



### 症状がある場合

医療機関に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え以降は医療機関の指示に従ってください。医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。

### 予防

ワクチン接種が有効です。定期接種対象者(1歳児、小学校入学前1年間の幼児)、医療・教育関係者、海外渡航を計画している方は、予防接種が済んでいるかご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、接種を延期されていた方は、規定の接種時期ではない時期に接種を行った場合についても、定期接種として取り扱われ得ますので、お住まいの市町村にご相談ください。

詳しくはこちら

麻しん 厚労省

検索

厚生労働省  
麻しんについて



厚生労働省ホームページより抜粋

## <学校保健安全委員会報告>

去る2月15日、皆さんの健康や安全に関して協議する学校保健安全委員会を開催しました。その中で、学校歯科医の松本先生から、口呼吸についてのお話がありましたので皆さんに紹介します。

「口呼吸の定義は、鼻から呼吸できない、長時間口呼吸をしていることです。原因として、鼻の病気の場合は鼻の治療が必要です。歯が出ていて、唇を閉じられない場合は、矯正治療が必要です。習慣的に口呼吸をしている場合は、口の中が乾燥し、唾液パワーが発揮できません。その結果、むし歯や歯周病、扁桃、気管に炎症が起こりやすくなります。また、感染症にもかかりやすくなります。寝ている時には、気道が塞がるため、無呼吸症に陥ることがあります。口呼吸は、口回りの筋力が弱るために起こるので、口回りやベロの筋肉を鍛える運動が有効です。一日何回でも実践してみたいと思います。」

習慣的に口呼吸をしている人は、この体操をして、むし歯や歯周病、感染症を予防してみたいはかがでしょうか。

### <体操の仕方>

- ・まず、口を閉じ上下左右に膨らませる。
- ・口及び歯の外側をなぞり、ベロ回しをする。



**イヤホン  
難聴  
に  
注意!**



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。



### イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする