

保健だより

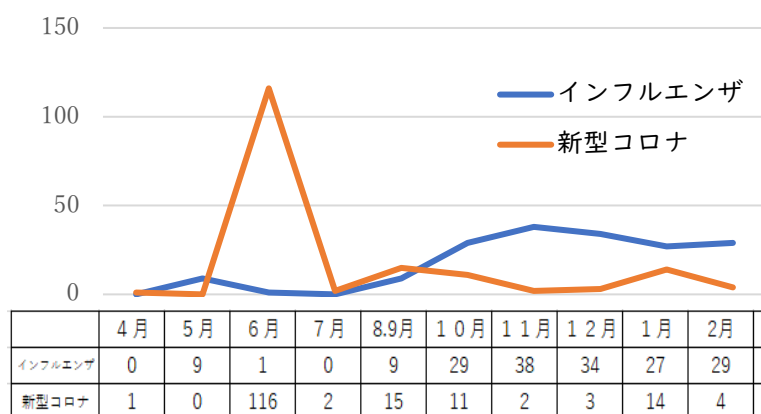
3月号



群馬県立伊勢崎清明高等学校

令和5年度も残りわずかとなりました。3年間続いたコロナ禍の生活から感染症法の改定に伴い、さまざまな規制が緩和され行動範囲も広がり、たくさんのことに挑戦できた人が多いのではないのでしょうか。文化祭、沖縄修学旅行など学校行事もすべて実現することができましたね。充実した1年を過ごせたと感じている人、何となく毎日进行してしまい達成感が薄いと感じている人、それぞれだとは思いますが、新しい年度が始まるこの時期は切り替えのチャンスです。気持ちよくスタートできるように心も体も整理整頓を行い、春休みを有意義に過ごしてください♪

令和5年度 新型コロナ・インフルエンザ感染状況について



令和5年度 R6.2月末現在

インフルエンザ 176人
新型コロナ感染症 168人

6月は文化祭後に新型コロナが感染拡大しました。本校ではそれ以降、コロナの感染は落ち着いています。

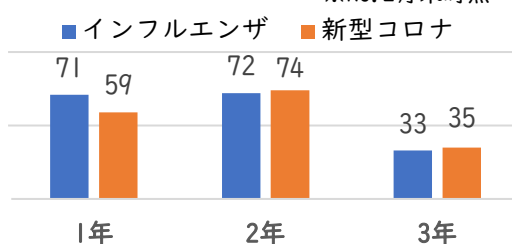
今季はインフルエンザの流行が懸念されていましたが、予想どおりの大流行となりました。全国的に現在も感染が続いています。

春休み期間も新型コロナやインフルエンザなどの感染状況は続くと予想されます。食事や睡眠など基本的な生活習慣を崩さずに免疫力を高めて、新学期を元気にスタートしましょう！



R5年度 学年別感染状況(人数)

※R6.2月末時点



麻しん(はしか)が全国的に感染拡大しています

麻しん(はしか)は、特異的な治療法がない重篤なウイルス感染症です。

○感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染 ※感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。一度感染して発症すると一生免疫が持続します。

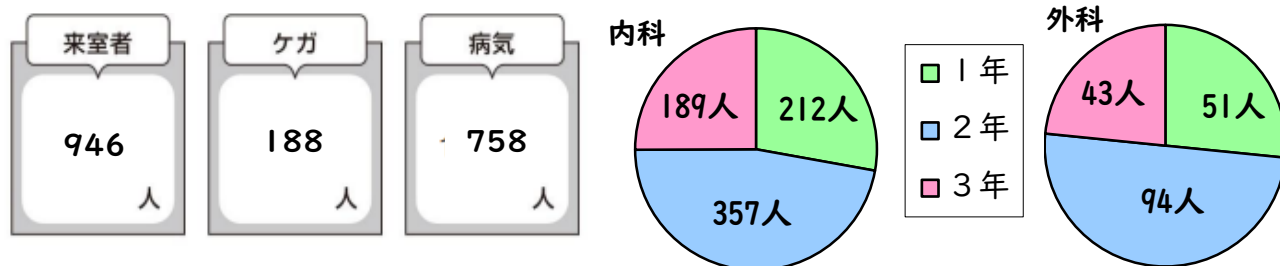
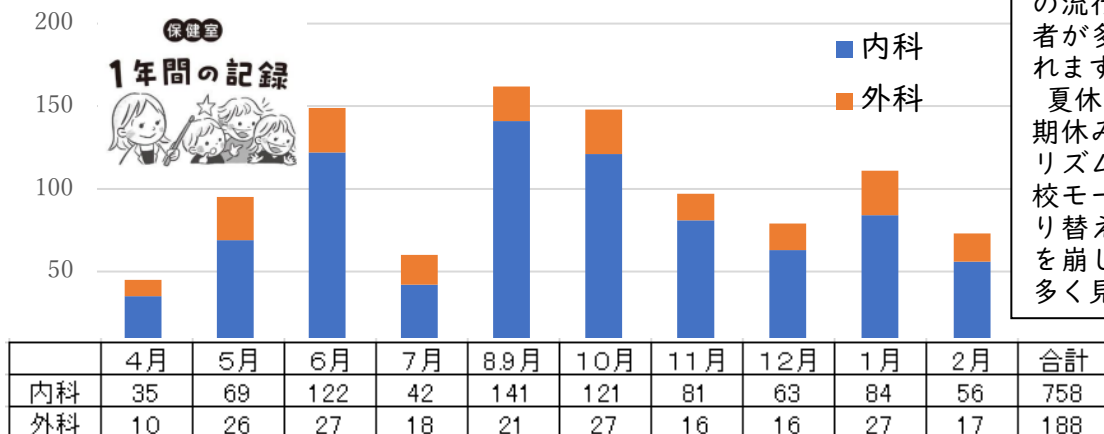
○潜伏期：10～12日間

○症状：38度台の発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発しんが現れます。肺炎や脳炎などの合併症を伴い、重症化することもあります。

麻しん(はしか)は2回の予防接種(麻しん・風しん混合(MR)ワクチン)で予防できます。

清明生みなさんは、入学時に予防接種歴を確認していますが、2回接種が済んでいない人は、かかりつけ医に相談し早めに受けることをお勧めします。アレルギー体質等の理由で接種できない人は、人混みを避け、予防対策を万全に過ごしましょう。

令和5年度 保健室来室者状況について



花粉の大量飛散が続いています

参考：「的確な花粉症の治療のために（第2版）」

今シーズンは例年に比べ、スギ花粉の飛散量が多いこともあり、つらい症状に苦しんでいる人が多く見られます。また、初めて花粉症になったときには、風邪や感染症との判断が難しいため、アレルギー検査をすることをおすすめします。



【花粉症の症状】

花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻汁が生じ、少し遅れてから鼻づまりの「即時相（そくじそう）反応」が生じます。鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状に悩まされます。また、長い期間、咳が続く、喘息症状を起こす人もいます。

【花粉症の症状を軽減するためのポイント】

治療を季節前から予防的に行うとより効果的です。予防にはメガネやマスクなどの防御器具が有効。今だけと放置しておくことは症状を悪化させてしまうので、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

★花粉飛散情報はこちら⇒ <https://tenki.jp/pollen/>

いつでも困ったときには“SOS” ～ひとりで抱えず話せる誰かに相談しよう！～

～参考：厚生労働省 HP ～

◆生きづらびっと

LINE ID 検索：@yorisoi-chat

月曜日～金曜日 8時～22時30分（22時まで受付）
土・日曜日 11時～22時30分（22時まで受付）



◆#いのちのSOS 24時間毎日対応

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク
0120-061-338 おもいささえる
（フリーダイヤル・無料）