

ほけんだより



高崎商業高校
定時制
R 8.6.1



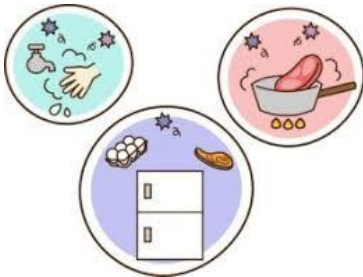
梅雨のジメジメした蒸し暑い日が続きます。いよいよ夏が近づいてきましたね。体調を崩していませんか？

「鬼の霍乱^{かくらん}」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわない事を表します。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠と、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い
調理時には菌を「つけない」
「ふやさない」「やっつける」
ことが大切です。

熱中症に注意



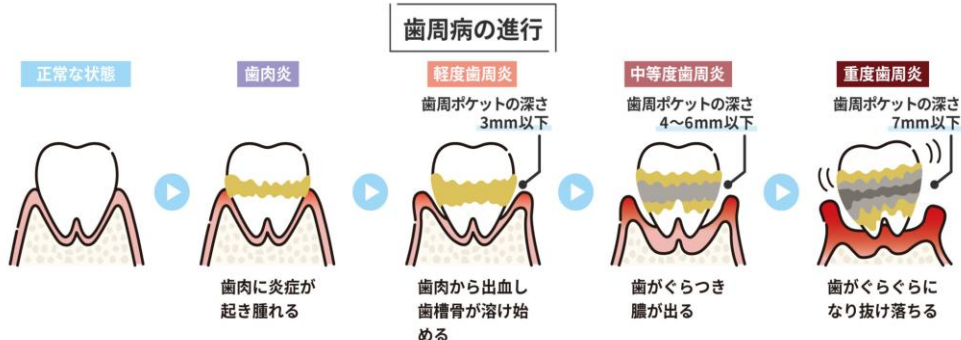
湿度の高い梅雨時は要注意!
雨天でも室内でも油断せず
休養と水分+塩分摂取を心
がけましょう

事故やケガに注意



傘を差しての運転は法律違反。レインウェアを着用し、両手で運転し、周囲への注意を払うなどの対策が必要です。

歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)



麻疹(はしか)感染拡大しています。



症 状 : 感染約 10 日後に発熱や咳などの風邪症状が現れ、2~3日熱が続いた後、39 度以上の高熱と発しんが出現します。
感染経路: 空気感染等によりヒトからヒトへの感染力は非常に強いです。発症日の1 日前から解熱後3 日間まで感染力がああります。



- ・麻しんを疑う症状がある場合、外出を控え、受診する際には事前に医療機関に電話し、なるべく公共交通機関の利用を避けてください。
- ・麻しんの感染拡大防止のため、接触者等への行政による調査にご協力ください。
- ・お子様が1 歳または就学前1 年間にある場合、積極的に早期の接種をご検討ください。
- ・定期接種の接種歴を確認いただき、2 回のワクチン接種の検討※をお願いします。
※今回の流行の中心である10~40 代の方は特にご検討ください。
- ・妊娠中に感染すると早産や流産のリスクがあるため、妊娠前の接種を検討ください。
- ・免疫不全のある方は、主治医の方と相談の上、接種を検討ください。
- ・乳幼児は、肺炎や脳炎を起こすリスクがあるため、家族の接種歴を確認ください。

厚生労働省

クルーズ船で報告されたハンタウイルス感染症とは、

ネズミなどのげっ歯類が持つウイルスのこと

感染は主にネズミの排泄物が乾いて舞う粉じんの吸入や、咬傷や汚染物の接触。



HANTAVIRUS

☆潜伏期間…1 から6 週間（無症状者からの感染事例なし）

☆症状…初期症状は、発熱、咳、嘔吐、下痢など

☆感染経路…一般的に言われているのは、ネズミなどの排せつ物などに触れて、それが口の中に入ってしまうことで人間に感染をする。

☆治療…特効薬はないため対症療法

☆日常生活での予防対策

- ・食品をしっかり密閉して保管する
- ・ゴミを放置せず、こまめに処分する
- ・倉庫や古い建物の掃除時はマスクと手袋を着用する
- ・乾燥した糞や尿を掃き掃除すると舞い上がる恐れがあるため、水や消毒液で湿らせてから拭き取る

