

心のSOSとセルフケア
- 心と体はつながっている -

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたこともあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をとって自分の心と体のことを考えてみましょう。

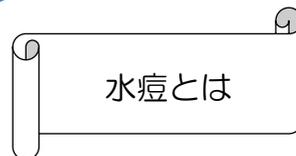


健康診断の結果について

健康診断が終わって、そろそろ結果が戻ってくる頃です。中には再検査が必要な人がいるかもしれません。保護者の方と確認し医療機関にかかりましょう。また、健康診断未受診者にも随時お知らせしています。早めに受診し結果を学校まで報告してください。

◇ 水痘(みずぼうそう)に注意 ◇

4月21日から4月27日の1週間における水痘(みずぼうそう)の患者発生状況が6年ぶりに東京都の注意報基準を超えました。/ 東京都保健医療局より



- ◆水痘、带状疱疹ウイルスによる感染症で、一般には「みずぼうそう」として知られています。
- ◆潜伏期間は10~21日です。特徴的な症状は水疱(水ぶくれ)と38℃前後の発熱で、全身に直径3~5mm程度の丘疹(盛り上がった赤い発しん)が出現します。
- ◆数日にわたり新しい発しんが次々と出現し、急性期には紅斑、丘疹、水疱、痂皮(かさぶた)のそれぞれの段階の発しんが混在するのが特徴です。
- ◆すべての発しんが痂皮になるまで6日程度かかります。通常、軽症で終生免疫(一度の感染で生涯その感染症にはかからない)を得ることが多いですが、成人では重症になることがあり、肺炎などの合併症も増えるという特徴があります。

◇ 感染経路と予防方法 ◇

- 感染経路は、咳やくしゃみなどのしぶきに含まれていたウイルスが空気中に漂い、そのウイルスを吸い込むことによる感染(空気感染)、ウイルスが含まれる咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込むことによる感染(飛まつ感染)、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染(接触感染)があります。
- 最も有効な予防方法はワクチン接種です。
- 飛まつ感染や接触感染を避けるため外出時はマスクを着用し、帰宅時は石けんで手洗いをするなど基本的な感染対策を心がけてください。

手洗い うがい をしよう

