

〈5月の保健目標〉

規則正しい生活習慣を身につけよう

新学期が始まって約1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか。新しいクラス、新しい学習内容、新しいメンバーでの部活動…。どれも新鮮でワクワクする一方、変化の大きい環境では想像以上に疲れるものです。だからこそ、規則正しい生活を心がけて、生活リズムや自律神経を整えることが大切です。

あなたはどの「爪」を選びますか？

「何度も爪を切るのは面倒だから短めに切っちゃおう…。」「おしゃれのために爪を伸ばして、ネイルもしたい。」——こんな人はいませんか？ですが、爪の長さや形によっては、健康によくない場合もあります。では、健康で素敵な爪とは、どんな爪でしょうか。自分の爪をチェックしながら、一緒に考えてみましょう！

適切な長さの爪

- ★手の平側から見た時に、爪が見えないくらいが適切な長さです。
- ★清潔で、けがの予防にもなります！



長すぎる爪

- ★汚れや菌・ウイルスがたまりやすく、食中毒や感染症のリスクが高くなります。
- ★服に引っかかったり、はがれたり、人にけがをさせたりする可能性もあります。



深爪

- ★深く切りすぎると、指を傷つけたり、菌が入ったりする可能性があります。
- ★丸く切ると巻き爪の原因になるため、四角い形になるように切りましょう。



一気に切らず、少しずつ切りましょう！

ネイルを放置した爪

- ★ネイルは爪に負担をかけるため、3~7日以内に落とすようにしましょう。
- ★剥がれてきた状態を放置すると、爪とネイルの隙間から汚れや菌が入ってしまいます。カビが生えて、爪が緑色になることも。



除光液（リムーバー）は、爪を乾燥させ、二枚爪になることも。

★豆知識★ 爪は1日で約0.1mm伸びるといわれています。つまり、10日で1mm、1ヶ月で3mm伸びるとのこと！

「^ま麻しん（はしか）」ってどんな病気？

今年に入ってから、日本を含む世界各国で「麻しん（はしか）」が流行しています。麻しんとは、麻しんウイルスによる感染症で、感染力がきわめて強いことで知られています。流行がみられる今こそ、正しい知識を身につけて、適切な行動をとるようにしましょう。

〈症状〉

- 最初は、発熱・咳などの風邪に似た症状がみられます。
口の中に特徴的な白い斑点（コプリック斑）が現れます。
- 2～3日熱が続いた後、39℃以上まで熱が上がります。
耳の後ろ・顔から始まる赤い発疹が、全身へ広がります。

〈感染力〉

- 空気感染、飛沫感染、接触感染で広がります。
- 感染力は、インフルエンザの10倍ともいわれています。

〈治療方法〉

- 現在、麻しんに対する特效薬はありません。
- 安静にすること、水分補給、症状に合わせた治療（解熱剤など）が中心となります。



〈日本での流行状況〉

- 今年に入ってからでは 299 例（4/15 時点）で、前年の同じ時期の約 3.8 倍もの感染者がみられています。
- 小学校での集団感染もみられました。

〈予防方法〉

- ワクチン接種が効果的です。
- 1回接種で約95%、2回接種で約99%の予防効果があります。
- 日本では、①1歳になった時、②小学校入学前の1年間で接種する機会があります。おうちの人に母子手帳を見せてもらい、確認してみましょう。

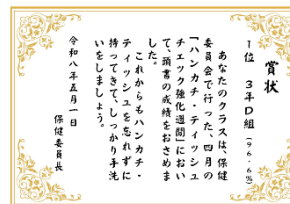
ほけんしつ日記 ～4月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	2	11	1	14
	腹痛	4	0	7	11
	気持ちが悪い	6	2	2	10
	その他	4	4	5	13
外傷		7	8	3	18
合計		23	25	18	66

〈4月 感染症発生状況〉

インフルエンザ：1名
新型コロナウイルス：1名



保健委員会で、ハンカチティッシュチェックを実施しています。持参率が一番高かったクラスに、毎月表彰をしています。ハンカチ・ティッシュは、身だしなみとしても、健康のためにも、欠かせないもの。どのクラスも、持参率100%をめざして頑張ってください！

クラス	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	合計
1	92	97	100	94	96	95	3		
2	97	96	93	94	96	95	5		
3	97	99	96	97	94	96	1		
4	84	89	85	85	86	89	14		
5	84	87	90	87	90	89	10		
6	100	91	93	97	96	95	4		
7	94	89	87	87	92	89	11		
8	79	90	92	97	100	92	8		
9	94	98	93	97	93	95	6		
10		74	95	83	93	89	13		
11	88	81	79	77	75	78	15		
12	92	88	90	93	90	90	9		
13	100	94	94	86	100	99	7		
14		89	90	88	86	88	12		
15	95	96	94	99	100	94	1		