

# ほけんだより11月がっ

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年11月号 (Vol. 14)

朝夕の気温がぐんと下がり、次第に秋の色が濃くなってきました。

文化祭も近づいています。文化の秋、食欲の秋、それぞれに秋を感じていることでしょう。

空気の乾燥、秋の花粉症、ハウスダストが舞い、ウイルスの動きも活発になる時期でもあります。

免疫力を落とさないように毎日の生活を整え、手洗い、うがいの徹底と、栄養や水分の摂取を心がけましょう。裏面にインフルエンザの記事を掲載しているので読んでください。

清潔なハンカチやタオル、マスク、ティッシュの所持もお願いします。

## 要注意！！現在流行中の感染症

### ○ 風しん

主に関東圏で広く流行していますが、和歌山県内で患者発生報告があります。今の高校生はMR（麻しん風しん混合）予防接種を受けている年代ではありますが、再度摂取の確認をしてください。もし接種していない場合は居住地の保健センターに連絡してください。

風しんは、発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症です。症状は、症状が現れない不顕性感染から、重篤な合併症併発まで幅広く、臨床症状のみで風しんと診断することは困難な疾患です。風しんに感受性のある妊娠20週頃までの妊婦が風疹ウイルスに感染すると、出生児が先天性風疹症候群を発症する可能性があります。男女ともにワクチンを受けて、まず風しんの流行を抑制し、女性は感染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

### ○ 伝染性紅斑（りんご病）

主に関東・東北地方で流行の報告があります。

伝染性紅斑の原因はヒトパルボウイルス B19 感染で、感染した人の唾液、たん、鼻の粘液などに触れ、それが自分の口や鼻の粘膜に付いたり、せきの飛沫を吸い込んだりして感染、10—20日ほどの潜伏期間の後に頬に赤い発疹が現れ、手や足にも網目状の発疹が現れます。小児が感染してもほとんどが重症化せず軽快します。成人では、頬の赤い発疹などの特徴的な症状が出ることは少ないが、強い関節痛のために歩けなくなることもあります。妊婦が感染すると、本人には全く症状がなくても胎盤を介して胎児に感染し、流産や死産となる可能性があるため要注意。

## 11月の〇〇の日

11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。保健に関連する〇〇の日を紹介します。

### 11月8日 「いい歯の日」



・歯みがきは、しっかり、  
ていねいにしよう。



・よくかんで食べよう。



・栄養バランスのとれた  
食事をしよう。



・歯医者さんで定期的に  
健診してもらおう。

### 11月9日 「いい空気の日」

寒くなりますが、教室の換気を  
心がけましょう  
感染症予防にも有効です。



### 11月10日 「いいトイレの日」

お掃除をしてくれる人のため  
にも、次使う人のためにも、  
きれいに使用しましょう。



### 11月12日 「いい皮膚の日」

乾燥しがちなこの時期、乾燥が原因の皮膚トラブルが起こりがちです。健康な皮膚を保つためには皮膚の一番外側の「角質層」からの水分流出を防ぐことが大切です。



お風呂は温めのお湯にして、ゆっくり入りましょう。ごしごしこすったり、熱いお湯につかると一気にお肌が傷みます。優しく洗い、お風呂上がりはすぐに体を優しく拭きましょう。



保湿クリームやローションなどは水分を補うためには有効です。ただし、お肌の質は人それぞれ。自分に合ったものを使用しましょう。お肌の弱い人や基礎疾患がある人は皮膚科や薬局の薬剤師さんに相談してみましょう。

ほかにも、11月1日は点字の日、11月3日はいいお産の日、11月8日はレントゲンの日、11月19日は世界トイレの日、11月21日はインターネットの日、11月23日は勤労感謝の日などいろいろあります。ちょっと検索してみたらいろいろわかってあなたも雑学王？