

# 保健だより



2026.新年度 朝高

元気いっぱい、新年度を走り  
 続けているひともあるけれど、  
 多くの人は疲労しています。  
 GWはひと息つくチャンス  
 『自分時間』を作って、ちょっと  
 リフレッシュしましょう!! お互いに!!



## 健康診断中

【今後の予定】です。

5/7(木) 耳鼻科 ♪?

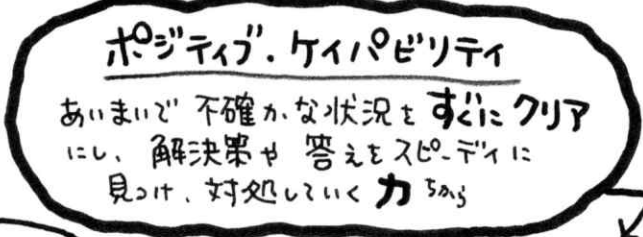
6/5(金) 歯科 ♪

6/8(月) 9(火) 尿検査

病院へ行ってね。  
 お知らせもらったひとは  
 早めに受診を。



日々の生活や人間関係の中で  
 『どうにもならない、もやもやとした難しい状況』に  
 陥ることがありますよね。それ誰もか  
 『早くスッキリしたい!! 抜け出したい!!』と思う  
 はず。



『もやもやとした対処困難な  
 事態に耐える力』  
 『どうにもならない状況を持ちこたえ  
 自分なりの答えが現れるのを待つ力』

これができる  
 のも、能力の  
 ひとつ

こんな時、この力がある方が  
 『優れている』と評価されがちですが  
 それが『正解』とも言いきれ  
 ません。

早く解決しなければ『ダメだ』というプレッシャー  
 から解放され、やるべき事を黙々とこなして  
 他の事に没頭しているうちに、

思いがけず答えが  
 見かったり、  
 変化のチャンス  
 が訪れたりする  
 ことがあります。

あ!!

耐えた甲斐あり

がまんし続けるだけ、  
 ただほけーっと  
 漂っているだけ、  
 ...というのでは  
 違います!!

おーい!!  
 どこ行くー!!

もやもやに耐えながら  
**変化やチャンス**を  
 見逃さないことが  
 大切

でも苦しくどうしようも  
 ない時は、周りの大人に  
 ホロリと話す勇氣  
 をもってほしいなと思う!!

国内・外で流行

# 麻疹ましん (はしか)

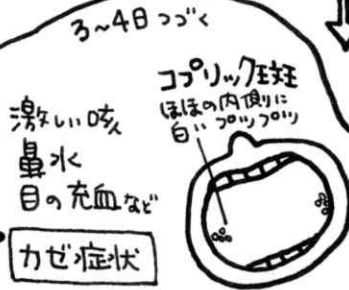
- 長い期間の高熱、目立つ発疹
- 治療薬なく対症療法のみ
- 3人1人に何らかの合併症(中耳炎、肺炎、脳炎)  
※1000人に1人となる...

症状は3段階で進行していく〜→

**潜伏期**  
10~12日  
(長め!!)

## カタル期

発熱(38℃以上)



## 発疹期

再発熱(39.5℃以上)



## 回復期

合併症なければ徐々に回復するが、

「免疫健忘」という  
免疫の記憶が  
リセットされた状態となり  
数週間から  
数月  
他の感染症にかかりやすくなる。

コプリック斑が出るまでは、専門家でも麻疹の判断は困難...

手洗い、マスク、換気  
では防ぎきれない

空気・飛沫  
接触感染

### 強い 感染力!!

## 一番 やっかいな 空気感染

麻疹ウイルスは、  
体育館のような  
広い空間でも

1人の感染者から  
免疫のない12~18人  
が感染してしまう。

麻疹ウイルスは  
空气中に最大  
2時間浮遊

↓  
感染者が退出後の  
電車・バス・店...  
でも感染の可能性  
あり。

## 最大の感染予防手段は 2回の予防接種です。

※2回接種(済)でも条件によっては感染すること...

2回接種を完了していない人、  
ワクチン空白世代といわれる  
おおよそ36~53歳のひとは、  
一度、抗体検査をした方が  
良いかもしれません!! 教員・親世代!!

感染者は行方履歴も  
調査され、場合によっては  
ニュースで公表されてしまう!!

(例) 1日に朝霞市内のコンビニへ  
行き、朝霞駅Rから東武東上線  
に乗車し移動。その後...  
おたいた。

出席停止  
期間

解熱後3日を経過するまで  
(解熱した日は「0日」と数える)

24時間・毎日

ゴールデンウィーク

# GW中も

何か不安なことがあるときは、ぜひ相談を。

彩の国

よりぞうみんなの電話相談  
メール

生行走 #7300 または 0120-86-3192  
保護者 048-556-0874  
メール soudan@spec.ed.jp

県HP  
その他相談窓口

