

# 保健だより 9月号

～2学期がスタートしました！～

H23.9.6.

日本橋女学館

保健室 NO.46



## ・・・ 風 疹 ・・・

2011年の風しんは、2008年以降で最も多いペースで報告されています。成人を中心に発生しているのが特徴です。

中央区や本校では感染の報告はありませんが、予防をすることは大切です。風疹は咳やくしゃみなどでうつる飛まつ感染です。手洗い・うがいを心がけましょう。

また、2008年4月1日から5年間は、中学1年生と高校3年生のMRワクチン(麻しん風しん混合)の2回目の接種機会が確保されました。

麻しん風しんは予防できる疾患です。

妊娠初期に風しんに感染すると胎児に悪影響があります。将来妊娠を望む女性として、予防接種を受けておくことは大切なことです。



抗体検査や予防接種を行った際には**報告書**(保健室にあります)か**証明できるもの**を提出してください。

参考：東京都感染症情報センター

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。生活習慣や体調はどうですか？まだ、夏休みの疲れや乱れた生活リズムを引きずってはいませんか？これから、2学期の大イベント女学館祭が控えています。食事・睡眠をしっかりと、体育や部活などで体力をつけ、2学期も元気に乗り切っていきましょう！



## ・・・ 腹 痛 ・・・

保健室には腹痛を訴えて来室する生徒がたくさんいます。激痛でないことがほとんどですが、お腹が痛いのは辛いですね。

心と体はつながっています。特に、みなさんの年頃は密接に関係しています。下痢や便秘を繰り返したり、だるさや気持ち悪さがある人は“**過敏性腸症候群**”かもしれません。



改善には、規則正しい生活を

送ることが1番です。

刺激の強い食べ物は

避け、しっかり食事と

睡眠をとりましょう。

### 【過敏性症候群】

原因 ① 腸の運動異常

② 自律神経系の異常

③ 消化管ホルモン

④ 心理的ストレス

⑤ ライフスタイル(食事・睡眠・アルコール・喫煙など)

参考：養護教諭のための看護学

## 保健室からのお願い

① 保健室は応急処置をするところです。翌日以降の処置はなるべくおうちでするようにしてください。

② マスクやポケットティッシュは基本的にあげていません。自分で用意してください。困ったときには相談してください。

③ 生理用品の貸出をしていますが、なかなか返却されません。催促状をもらわないように速やかに返しましょう。

