

保健だより

平成30年 5月10日
 国立市立国立第二小学校
 校長 小林 理人
 主任養護教諭 立川香也子
 保健室NO, 3



しょねつじゅんか 暑熱順化

ねっちゅうしょう ～熱中症に気を付けよう～

身体が暑さに見合う汗をかけるようになるまで、10日～2週間かかるといわれます。こまめに水分補給、こまめに休憩をとって楽しく安全にスポーツをしましょう。

平成30年4月から学校環境衛生の基準が一部改定されました。子供たちが学ぶ教室環境等は『学校保健安全法』という法的な基準で守られています。

今までの教室の望ましい温度の基準は「10℃以上、30℃以下」10℃を下回ると暖房が必要で、30℃を超えると冷房が必要という目安でした。

今回の改定では「17℃以上、28℃以下」が望ましいとされました。現状に即した感じですが、そうはいつでも子供一人一人の発熱量は100Wの電球ぐらいあるそうで、外遊びのあとの子供たちは汗だくで3時間目を始めています。汗拭きタオルやハンカチを持たせるようにしてください。クーラーを入れ始めると汗を冷やして体調をくずします。「手拭き、汗拭き」清潔習慣を身に付けましょう。



じゅんかん なわとび旬間が始まります



1年生もじぶんで
むすべるように



ながなわ (長)
 たんなわ (短)



なわとびは
ちょうどいい
長さに
しておこう

ピンとはって
わきの下ぐら
いがめやす

たんなわは、長めのなわとびの方が跳びやすいという人、短めの方が早く回せるので、連続跳びがしやすいという人もいます。その人の体型や跳ぶ技によってもちょうどいい長さは違います。自分で微調整をしましょう。

□ はしかの予防接種を 2 回受けていますか？

□ はしかにかかったことがありますか？

ゴールデンウィークも終わり、夏休みはどこへ行こうかと思いをさせているご家庭もあるでしょう。沖縄で『はしか（麻疹）』の流行がニュース等で報じられ県では「麻疹の予防接種をしてから沖縄に来てください」と呼びかけているようです。上の2つの項目のどちらかチェックがつけば大丈夫です。

お父さんお母さん世代が要注意！

大人でもこれまでに麻疹にかかっていない、あるいはワクチンを接種していなければかかってしまいます。発熱、発疹に加え、肺炎や脳炎などを合併し重症化する場合があります。子供よりも重症化しやすいとも言われています。概ね50歳以上の年齢の方は、ワクチンがなかった時代に麻疹にかかっていると考えられていますので、基本的には麻疹にはかかるのは稀です。現在の沖縄県の流行では20代から40代のワクチン未接種の方が麻疹にかかっているようです。



日本で定期接種が開始されたのが1978年からです。当時は1歳から7歳半を対象としました。現在の年齢で言うと41歳以下の方は1回の接種を受けているはずですが、2006年から現在の制度になり1歳と就学前の2回の定期接種になりました。その後、1990年生まれまでの方に対して、フォローアップで2回目の接種も行われました。つまり、現在の年齢で言うと28歳以下の方は2回の接種を受けているはずですが、よくわからない場合は、麻疹の抗体が十分あるか血液検査でわかります。

昔は、「麻疹は子どもの命定め」、フランスでは、「子どもの自慢は麻疹がすんでからするように」といわれていたそうです。予防接種の普及で病気の重さの意識も薄れていきます。



保護者の声で、「予防接種より本当にかかった方がいいんじゃないかと…」と言う方もいます。脳炎などの重い合併症のある麻疹は是非予防接種を受けましょう。受けてくても受けられない妊婦さんや、先天性の免疫不全症、重い病気で化学療法や放射線療法を受けている人等を麻疹から守ることにもなります。麻疹はインフルエンザより感染力が強いので、今回の沖縄での流行は、外国人観光客が自国ではなく、経由した国で感染し沖縄で発病したそうです。

2020年たくさんの外国人観光客を迎える真夏のオリンピック。熱中症だけでなく感染症の予防にも気を付けたいですね。