



麻疹(はしか)の予防接種は 2回受けていますか?

予防接種を2回受けていない人は積極的に受けましょう

沖縄県で麻しんの罹患者が増大し、現在 100 名に迫る勢いの患者数が報告されています。それは、沖縄県にとどまるものではなく、現在、関東地区や東京都内でも複数の患者発生の報告が出ています。

過去の推移を見ると、平成 19・20 年に 10~20 代を中心に大きな流行がみられましたが、平成 20 年より 5 年間、中学 1 年相当、高校 3 年相当の年代に 2 回目の麻しんワクチン接種を受ける機会を設けたことなどで、平成 21 年以降 10~20 代の患者数は激減しました。しかし、その後も海外からの感染例を発端として、集団発生事例は起こっています。タイ、フィリピン、台湾、欧米でも患者が発生しています。連休中拡大の恐れがあるので注意が必要です。

麻しんは感染力が強く、麻疹ウイルスが、空気感染、飛沫感染、接触感染と様々な感染経路で感染し、手洗い、マスクのみで予防はできません。『麻しんの予防接種』が最も有効な予防法といえます。また、麻しんの罹患者に接触した場合、72 時間以内に麻しんワクチンの接種をすることも効果的であると考えられています。

保護者の皆様へ

麻しんの予防接種歴を母子健康手帳で確認してください。

- ◎ワクチンを 1 回接種することで、95%以上の人人が麻しんに対する免疫がつくと言われています。
- ◎確実な免疫を得るためにには、2 回の接種が望ましいとされています。
(99%以上の人人が免疫をつくられると言われる)

《特にご注意ください》

- 過去に麻しんと診断されたことも、ワクチン接種を受けたこともない方で、麻しん患者と接触し、1~2 週間（約 10 日間）経ってから発熱、せき、のどの痛み、眼が赤くなるなどの症状が出てきたら、麻しんの可能性があります。このような症状が見られた場合には、麻しんの可能性がある旨を、事前に医療機関へ連絡してから受診するようにしてください。

新宿区では、MR(麻しん風しん混合)ワクチン定期接種未接種者への任意接種の全額助成を実施しています

※対象：2 歳以上 18 歳以下の定期接種未接種の人（ただし定期接種対象者（年長児）を除く）

- ★予防接種を受けるには、区発行の予診票が必要です。希望する場合は、保健予防課（03-5273-3859）まで問い合わせてください。予診票を郵送してもらいます。
- ★予診票は新宿区内と一部隣接区の指定医療機関でのみ使用できます。それ以外の医療機関では使用できません。

※MR ワクチン定期接種対象者

第 1 期……1 歳～2 歳未満

第 2 期……幼稚園・保育園・子ども園等の年長児相当年齢

きりとり

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）



青葉が目にまぶしい季節になりました。新学期が始まり、はや一ヶ月。そろそろ疲れが出ている人もいるようですね。ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠を十分に取って、心とからだをリラックスさせましょう。

運動会元気になんばろう！

練習が始まつたら

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・つめを切っておこう

当日がんばるための

- ・こまめに水分補給をしよう
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

はきなれた靴で、

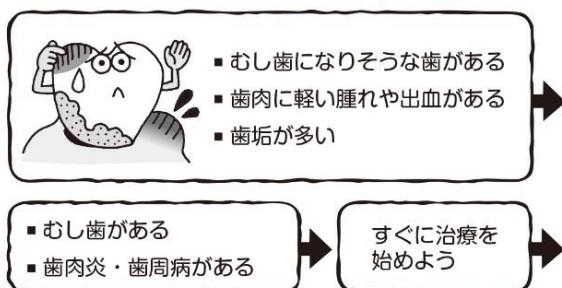
- ・ひもをしっかり結ぼう

準備体操をしっかり

- ・体調が悪いときは無理をしない

健康診断 結果をこれからに生かそう！

歯科健診の結果は？

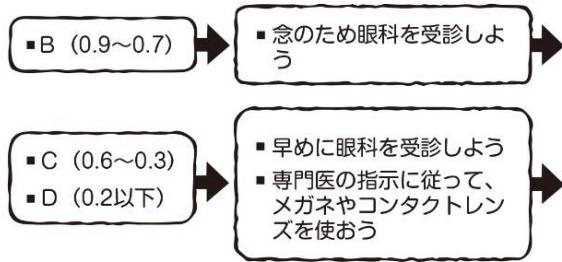


今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
 - 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
 - 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
 - みがき残しの多かったところは意識してみがこう
 - 甘いものを食べすぎない
- なにもなかった人も、油断せずに
しっかり歯みがきを続けよう



視力検査の結果は？



今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
 - 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
 - スマホの使用時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
 - スマホを使うときの姿勢を見直そう
- A (1.0以上) の人も、
目を休める時間をつくろう



身体測定の結果は？



今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人も
バランスのいい食生活と
適度な運動を続けよう