

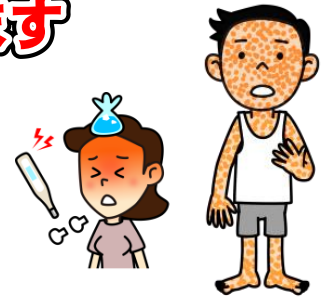


## はしか(麻疹)が世界的に流行しています

はしか(麻しん)が世界的に流行し、国内でも感染が広がる可能性があるとして、厚生労働省がワクチン接種など感染対策に取り組むよう呼びかけています。

はしか(麻しん)は、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症として知られています。麻しんウイルスの感染経路は、**空気感染**、**飛沫感染**、**接触感染**で、ヒトからヒトへ感染が伝播し、その感染力は非常に強いと言われています。

手洗いやマスクでは予防できません。予防にはワクチン接種が有効で、2回の接種で95%以上の人が免疫を獲得できると言われています。免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。



- はしかの特徴と予防法**
- 感染経路** ひまつ せきやくしゃみの飛沫感染、空気感染
  - 潜伏期間** 平均10~12日(最大3週間)
  - 主な症状** 39度以上の高熱、発疹、腹痛、のどの痛み、中耳炎などを合併することも
  - 予防法** 2回のワクチン接種
  - はしかかも?と思ったら**
    - 他者への感染を防ぐため外出しない
    - 医療機関へ事前に電話し、受診の指示を仰ぐ



※国立感染症研究所の資料から作成

基本再生産数 (1人の感染者が直接感染させる人数)	
インフルエンザ	1.3~1.8人
新型コロナ	2~3人
流行性耳下腺炎 (ムンプス、おたふくかぜ)	4~7人
風しん	6~7人
<b>麻しん</b>	<b>12~18人</b>

2回のワクチン接種は、済んでいますか?

インフルエンザの約10倍の感染力!!

## 春休みの過ごし方

**は** 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



**る** ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



**や** やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!



**あ** ストレスがたまっていませんか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

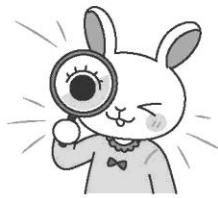


**み** 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



もうすぐ新年度 / (心も体も準備OK?)

# ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

## 01

### 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

## 02

### 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きています
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

## 03

### 運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

## 04

### 感染対策

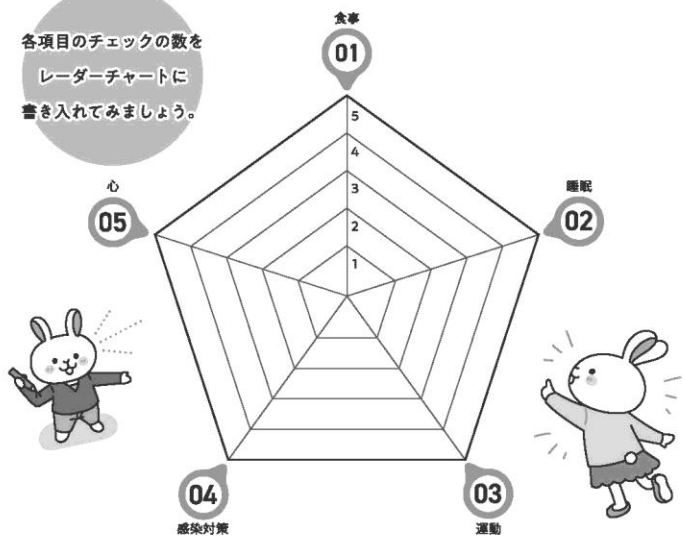
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

## 05

### 心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



### ひと言葉アドバイス

#### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



#### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。



#### 03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



#### 04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



#### 05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



## 「春眠暁を覚えず」の意味は？

「春眠暁を覚えず」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、孟浩然（中国・唐時代の詩人）の詩の中に出てくる言葉です。

「春を迎え、暖かくなって、つい寝過ぎしてしまう」という意味だと思ってもいいかもしれませんが、そうではありません。本当は「冬の時期に比べると夜明けが早くなり、いつの間にか朝が訪れているなんて、つくづく春になつたのだなあ」という意味です。

朝の訪れが早まる春ですから、思い切って早起きしてみませんか。早起きすれば、時間に余裕が生まれ、一日のスタートがスムーズになります。毎日を快適に過ごせますよ♪