

ほろたんたより 5月

令和8年5月
保健室



新学期が始まり1か月が経ちました。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ、心身の不調につながります。自分に合ったリフレッシュを意識して取り入れるようにしましょう。

つかれたときにやってみて！

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

麻疹（はしか）に注意！

全国で麻疹の感染が急増しています。最近、麻疹の感染者の動向（新幹線・〇〇線を利用した、イベントに参加した等）がニュースになり、注意を呼び掛けているのは、麻疹ウイルスの感染力が非常に強いからです。主に空気感染のため、同じ空間にいるだけで、免疫のない人にほぼ100%の確率で感染します。2026年の国内の麻疹感染者数の推移をみると、4月30日時点で436件にのぼり、前年1年間の患者数をすでに上回っています。



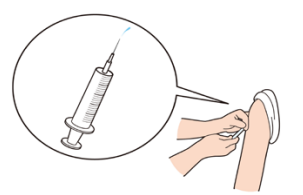
感染力：非常に強く、麻疹の免疫を持たない集団に1人発症者がいると、12~18人に感染するとされている。（インフルエンザは1~3人）
感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染。マスクや手洗いの効果は薄い。
潜伏期間：10~12日間
症状：下図参照。肺炎や脳炎などを引き起こし、重症化や死亡する例もある。

① 38℃くらいの発熱、鼻水、目やにが出る。

② 5日くらい経つと熱が下がりはじめるが、再度39℃以上の高熱が出る。

③ 2回目の発熱から身体に発疹が始まる。口の中に麻疹特有のコプリック斑という白い斑点が出る。

治療：特効薬はなく、対症療法により自然治癒をまつ。
予防：過去に麻疹にかかった場合は、免疫があるので感染者と接触してもかかりません。麻疹にかかっていない場合は、予防接種を2回接種することで抗体が得られます。母子手帳で予防接種歴をみるか、医療機関での抗体価検査を受けることで免疫があるか確認できます。



麻疹が疑われる症状が出た場合は、医療機関に連絡した上で公共交通機関の利用を避けて受診するようにしてください。

参照：東京都感染症情報センター「麻疹」、国立健康危機管理研究機構麻疹発生動向調査