

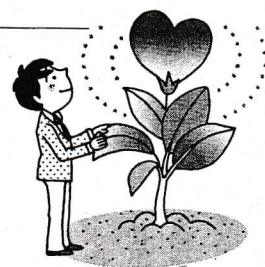
# 保健だより

平成31年2月27日発行  
県立神戸高等学校 保健室

少しずつ日が長くなり、日差しが明るく柔らかになってきました。

卒業や進級に向け、過ごした時間を振り返りながら、新しい季節への思いがふくらむときです。

一日一日を大切に過ごしましょう。



## 麻疹(はしか)に注意しましょう!

症 状	発熱、咳、鼻水、耳の後部や首すじから全身に広がる赤い発疹。
特 徴	<b>感染力が非常に強い。</b> 特に、発疹が出るまでの感染力が強い。合併症として肺炎や脳炎を起こすこともあり、命に関わることもある。
感染経路	麻疹は、空気感染が主な感染経路です。麻疹患者が咳やくしゃみをする時、周囲に麻疹ウイルスを含んだしぶきが飛び散り、しぶきが乾燥してウイルスがしばらく空中を漂います。このウイルスを含んだ空気を吸った場合に感染する恐れがあります。その他に飛沫感染、接触感染もあります。
感染してから症状が出るまでの期間	10日～12日(約2週間)

### このような人は麻疹に注意してください。

- 1 麻疹患者と接触または同じ部屋にいた人  
麻疹は空気感染するので、麻疹ウイルスにさらされた可能性があります。  
ただし、ワクチン接種等で麻疹に対する十分な免疫をもっている人は発病しません。
- 2 麻疹に対する十分な免疫をもっていない人
  - ①麻疹に罹患したことがない人
  - ②過去に麻疹のワクチンの接種を受けたことがない人
  - ③麻疹ワクチンの接種が2回済んでいない人  
または、過去10年以内に麻疹ワクチンの接種を受けたことがない人
  - ④血液検査で、麻疹の抗体がない、または十分な量がないと言われた人

<神戸市保健所 HP より>

### 日本スポーツ振興センターの手続きについて<重要>

学校管理下でけがをした場合は、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。対象生徒で、申請手続きの書類をまだ提出していない人は、速やかに保健室に提出してください。

# 平成30年度けが等による病院受診122件

平成30年度（2月末現在）に学校内、登下校中など学校管理下でけが等をして、病院を受診した件数は122件でした。昨年度は156件でしたので、34件減となりました。

- (1) 学年別でみると、1年生36件、2年生58件、3年生28件で、2年生の利用が最も多い。
- (2) 男女別でみると2年生女子が30件で最も多く、続いて2年生男子28件、次に1年生男子、女子共に18件。続いて、3年生男子16件、3年生女子12件。
- (3) 月別でみると6月が21件、7月が18件、9月が14件で、6月の発生が最も多い。
- (4) 発生時別でみると、部活動中の発生が54件（昨年度95件）で最も多く、内訳はラグビー部11件、サッカー部、テニス部、バトミントン部、剣道部が各5件、野球部、陸上競技部、バスケットボール部が各4件、水泳部、バレーボール部が共に3件ほか。  
次に発生の多かったものが体育の授業中で、36件（昨年度22件）。36件中の約半数（16件）がバスケットボールでの負傷である。  
続いて体育週間が9件（昨年度9件）、登下校中が8件（昨年度7件）。
- (5) 傷病の種類別でみると、捻挫が40件で最も多く、次に打撲（頭部・眼部・頸部含む）29件、骨折25件他。  
骨折については発生頻度が非常に高い。



本年度は、部活動中のけがの発生が昨年度95件から本年度54件となり、減少していますが、体育の授業中のけがの発生が、昨年度22件から本年度36件となり、増加しています。

スポーツによるけがは、**運動前後のストレッチ不足の時、練習不足の時、緊張感に欠けている時、体調の悪い時、睡眠不足の時等に発生しやすくなります。**運動前の健康状態や負傷・疾病の状態、また運動環境（活動場所の安全確認）のチェックも重要です。

体調が優れない、けがが治りきっていない等、コンディションが悪い場合には運動は控えましょう。

けがを最小限に防ぐために、部活動、体育の授業、登下校などにおいて、一人一人が安全行動をとれているかをもう一度考えてみましょう。