

ほけんだより5月

令和8年5月7日
大田区立大森第一中学校
保健室



実習生の井上です。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？
お出かけした人や、ゆっくり休んだ人など、それぞれ充実した時間を過ごせたと思います。
休み明けで生活リズムが乱れやすい時期でもあるので、早寝・早起きやバランスのよい食事を心がけ
元気に学校生活をスタートさせましょう！
今月は、「麻しん（はしか）」と「MRワクチン」の情報、「熱中症予防」についてお伝えします。

麻しん（はしか）に注意！～MRワクチンで予防しよう～

今、日本では麻しん（はしか）にかかる人が増えています。日本は2015年に「国内では広がっていない状態」と世界保健機関に認められましたが、世界中ではまだなくなっていない病気です。

そのため、海外からウイルスが入ってきて、また広がる可能性があります。

実際に東京都の小学校では、2026年4月24日までに先生や児童あわせて47人以上が感染し、その影響で学年閉鎖になりました。

麻しん（はしか）ってどんな病気？

麻しんウイルスによって引き起こされるとも感染力が強い感染症で赤い発疹が出るのが特徴的です。
せき・くしゃみで広がるだけでなく、同じ空間にいただけで感染し、免疫をもっていない人が感染すると、ほぼ100%発症すると言われています。

主な症状



感染後10日前後で風邪に似た症状が現れます。
この頃が、最も感染力が高い時期です。



麻しん(はしか)は重症化すると肺炎や脳炎などの合併症を引き起こすことがあります。その後は、発疹が次第に色濃くなってから消え、体調も回復へと向かいます。

麻しん（はしか）は学校感染症に定められてるので、出席停止期間は解熱後3日を経過するまでです！

感染経路の特徴

空気感染



せきやくしゃみで外に出たウイルスが空気中にたどよい、それを吸い込むことで感染します。離れていても同じ空間にいただけでうつることがあります。

飛まつ感染



せきやくしゃみをしたときに出る小さなしぶき（飛まつ）を、近くで浴びることで感染します。

接触感染



ウイルスがついた手や物にふれたあと、その手で鼻や口、目に触れることで感染します。

大切なのは、MRワクチンで予防すること！

日本では定期接種として2回接種することが推奨されています。1回目は1歳頃、2回目は小学校入学前に行っています。大田区では、未接種や接種回数が不足している人への支援制度があります。

自分が何回接種しているか、母子手帳を確認してみましょう！

MRワクチンは麻しん（はしか）と風しんを予防する混合ワクチンで、2回接種することで高い予防効果が得られます。自分自身の健康を守るだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも、接種する事が望ましいです。また、発熱の後発疹が出た場合は、医療機関へ電話して指示を聞いてから受診をしましょう。



熱中症に注意 ～これからの季節の過ごし方～

最近、標準服だけではなくポロシャツで登校する人をよく見かけるようになりました。肌寒い日はありますが、だんだん暑い日が増え、季節は夏に向かっていきます。

この時期は、まだ体が暑さに十分慣れていない状態です。暑さに体を慣らしていくことを暑熱順化といいますが、この準備ができていないと、少し気温が高くなっただけでも体に負担がかかり熱中症になりやすくなります。また、運動会に向けた活動も本格化してきています体を動かす機会が増えるこの時期は、こまめな水分補給や適度な休息を心がけ、特に注意して過ごしましょう。

熱中症の症状

水筒の準備を忘れずに！



軽症

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のけいれん
- ・筋肉のこむら返り
(筋肉が無意識に縮こまり痛みが出る状態)



中等症

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・倦怠感（強いだるさ）
- ・集中力や判断力の低下



重症

- ・意識障害（呼びかけに反応ない、受け答えがおかしい）
- ・けいれん発作
- ・高体温（40℃以上体温が以上）



軽症中等症の時は、涼しい場所で休み水分塩分を補給しましょう。
重症の時は、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。
のどがかわく前にこまめに水分をとる、無理をせず休息するなど日頃から意識して過ごしましょう。

