

# ほけんだより 9月



9月に入り、早3週間が経とうとしています。今年はいつになく、雨の降る日が多くすっきりしない日が続きましたね。

また、去年はデング熱など、いままであまり知られていない感染症の流行がニュースに上りましたが、今年マダニ感染症が頻発しているとのことでしたので、秋の行楽シーズンですが、十分注意しましょう。

## マダニ感染症とは

マダニにかまれることで感染する「重症熱性血小板減少症候群」  
2013年に山口県で初めての感染者が報告されて以降、主に九州、中国、四国地方で確認されていたが、今年に入り京都や北陸地方でも感染者が見つかりました。

マダニは秋にも活動するため、「森林や草むらに入る際は肌の露出を控える」よう呼びかけています。

	マダニ	一般的なダニ
生息地	森林、草むら、茂み	布団、カーペット
大きさ	2~3mm (テントウ虫位) 血を吸うと何倍にも膨れる	0.2~0.3mm (シャーペンの針位)
症状	噛まれた直後 赤く腫れる、かゆみ、体調の変化 数日から数週間後 38度以上の発熱、下痢、腹痛 血尿、頭痛、重症熱性血小板減少症候群など全身症状の悪化	噛まれた直後 赤く腫れる、かゆみ、体調の変化

\*マダニ感染症に有効な薬剤やワクチンは開発されていません。

もしダニに噛まれたと思ったら早めに医療機関で受診して下さい。

平成27年9月7日(月) インターネットヨミドクターより

平成27年9月18日(金) 福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行

明日から期間休業に入ります。

事故に遭わないように生活してください。

前期期末試験も終わり、気が緩みがちになっていませんか、夏の疲れも出やすい時期でもあります。

また、9月18日は前期終業式、10月1日は後期始業式になっています。

元気にまた登校してください。

東日本大震災から4年6ヶ月が経ちました。

もう一度考えよう「その時のために」

9月1日は防災の日でした。地震や洪水などの時に使う「非常用持ち出し袋」と怪我や病気の時に使う「救急箱」共通していることは、いつも必要というわけではないが、いざという時にはとても重要な役割を果たすことです。

いつ「その時」が来るかわかりません。だからこそ、しっかり準備しておきたいものですね。

「9月9日~9月11日関東から東北地方で記録的な大雨が降り各県で甚大な被害を受けました。」



## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように  
日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

9月16日(水)は「保健の日」でした。今年で3回目の実施となります。

生徒の皆さんが、各自興味のある講座を選択し、講師の先生を交えて講話を聞いたり、実際に健康法を体験したりして健康な生活について、考えました。

講座の内容として、「心の健康」「思春期の性」「高校生の食生活」「健康な生活のために」「歯と口の健康」「身につけよう救急法」「将来の健やかな出産のために」がありました。

保健だより10月号からこれらの内容を順次載せていきたいと思っております。