



## 春休みの過ごし方について

4月から健康診断が始まります。気になる症状がある人は、春休み中に受診・治療することをお勧めします。また気温の変化もあり、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の報告も続いています。新学期のスタートに向けて、春休み中は規則正しい生活を送り、体調管理を十分に行うよう心がけてください。

### 春休みの過ごし方

<b>は</b> 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。	<b>る</b> ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。	<b>や</b> 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！	<b>あ</b> ストレスがたまっていますか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。	<b>み</b> 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。

## 「耳が聞こえにくい」と感じたら、早めの受診を

耳が聞こえにくくなるのは、若い人にも起こることがあります。近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤの普及で、いつでも・どこでも聞けることが耳に負担をかけることにもつながっています。音量を控え、長時間使用しないようにしましょう。

### イヤホン難聴

イヤホンを使って、大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。

### 突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

### メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。



耳が聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなります。

耳に異常を感じたら、  
早めに受診しましょう

## ★気になる感染症【麻疹(はしか)】

海外からの輸入例を契機として、国内でも感染事例が報告されており、厚生労働省は継続的に麻疹について注意喚起を行っています。

### ○麻疹とは

麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。

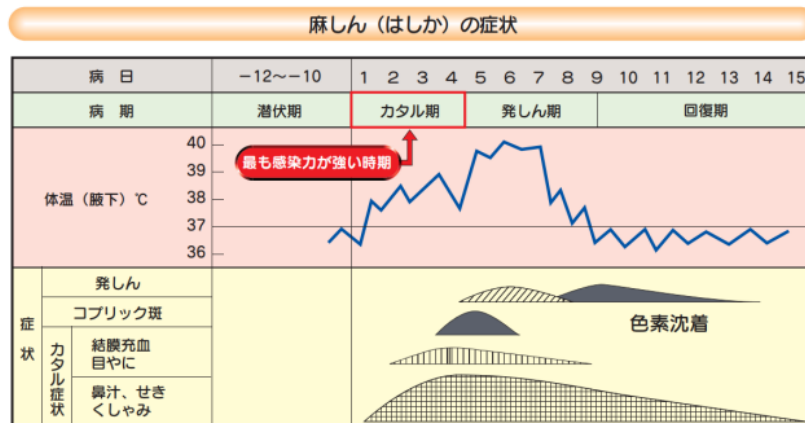
- 主に空気感染でヒトからヒトへ感染が伝播し、感染力が非常に強い感染症です。
- 免疫を持っていない人が感染するとほぼ 100%発症し、一度発症すると一生免疫を持ち続けます。
- 春から初夏にかけて流行がみられます。
- 潜伏期間は 10～12 日、感染源は患者の鼻腔や咽喉頭からの分泌物、感染期間は発疹出現 4 日前から出現後 5 日までの間となります。

### ○症状

感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。

2～3 日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。

肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者 1,000 人に 1 人の割合で脳炎が発症すると言われています。



藤井良知、西村忠史、中村健：小児感染症学、第1版、南山堂、東京、1985、pp.14より改変

免疫機能低下状態が数週間にわたって続く

麻疹であることに気づかずに行動



感染を広げる

### ○感染対策

- 麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。
- 麻疹ワクチンの予防接種が最も有効な予防方法となります。

#### ※ワクチン接種歴の確認を

定期接種は 1 歳児と小学校入学前 1 年間の幼児が対象となります。

自身に麻疹ワクチン接種歴があるかどうか、母子手帳がある人は確認しましょう。

過去に麻疹と診断されたことも、ワクチン接種を受けたこともない方は、医療機関にご相談ください。

#### ※麻疹と診断されたら

学校保健安全法では、「解熱した後 3 日を経過するまで」出席停止となります。