

# ほけんだより



令和2年9月1日  
文京区立文林中学校  
保健室

今年の夏休みは少し短い期間でしたが、身体をリフレッシュすることができたでしょうか。暑さも増してきているので、水分補給等を心がけ、熱中症にならないようにしましょう。

今月からは健康診断を実施します。不安なことや相談したいことなどがあれば直接校医さんに聞くこともできます。健康診断を受けるときに注意することをよく確認しておいてください。

## 健康診断を受けるときの注意



## 結果のお知らせを受けたら

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。そして検査結果は、必ず保健室に知らせてください。



## デング熱・ジカウイルス感染症に注意！

参考：東京都保健局発行パンフレット



デング熱やジカウイルス感染症は、デングウイルスやジカウイルスに感染した蚊に刺されて起こる感染症で、主な媒介蚊はヒトスジシマカです。ウイルスは、人と蚊の間で感染を繰り返し、感染者が拡大します。現在は特別な治療がなく、症状に応じた対処療法が行われています。

	症状	回復
デング熱	蚊に刺されてから2～14日（多くは3～7日）の潜伏期間の後、高熱（8～40℃）・頭痛・関節痛・筋肉痛・発疹など	多くの人は1週間ほど
ジカウイルス感染症	蚊に刺されてから2～12日（多くは2～7日）の潜伏期間の後、発熱（多くは38.5℃以下）・頭痛・関節痛・発疹・結膜炎など	デング熱よりは軽症。 多くの人は2～7日ほど

感染しないためには・・・ヒトスジシマカ等を減らす対策と蚊に刺されないこと！

	ポイント
幼虫対策（蚊を減らす）	蚊を減らすためには、水中に生息する幼虫（ボウフラ）を退治することが最も有効！ ◇たまり水をなくす ◇不要なものは片づける ◇週1回は清掃や水の交換をする
成虫対策（蚊に刺されない）	ヒトスジシマカはやぶや草むらに生息し、日中によく吸血する傾向があるので、屋外で活動する際は「刺されないための対策」が必要！ ◇肌の露出は控える ◇やぶ、草むらをなくす ◇網戸、防虫網を設置する ◇虫よけ剤を使用する（日焼け止めと併用する場合は、先に虫よけ剤を塗ると効果的）