

麻疹・風疹の流行を阻止しよう！

今年は麻疹や風疹の流行がまた起こったね。何年かに一度、こうした流行がなぜか起こる。海外の先進国では予防接種が徹底されている国が多いのに比べて、日本はその点ではまだまだ。

現在の法律では、1歳頃に1回と小学校入学前1年以内に1回の計2回予防接種をすることになっている。MRワクチンという、麻疹・風疹の混合ワクチンがあるので、それを接種すると便利だよ。自分が2回接種を受けているかどうかは、母子手帳を見ればわかるはず。知らない人は確認してみてね。潜伏期間が結構長いので、どこでウイルスをもらってきたかもわからないことが多い。そしてこの病気に対する治療法はない。対症療法のためのお薬をもらって、安静にして、自分の免疫に頑張ってもらうしかない。ウイルスを殺す薬は基本的にはインフルエンザくらいしかないと思ってね。エイズの薬ができたと言っても、あれはHIV自体をやっつける薬じゃないんだ。同じ病原体でもウイルスと菌は全く違う物。菌は抗生物質が効く。ただ、今まで効いた抗生物質でも死なない菌も出てくる。これを耐性菌と呼ぶ。こうして薬と菌のいたちごっこは続く。

麻疹・風疹の根絶のためには、みんなの協力が必要となる。将来人とかかわるお仕事、教員や医療従事者などを目指している人は、ワクチン接種は大学入学前には済ませておくことが大切だね。

身体を温めるレシピ ～生姜紅茶～

温かい紅茶に生姜のすりおろしを入れるだけ。好みで黒砂糖を加えます。生姜の量は紅茶1杯に親指大くらいが目安だけど、人によってお好みの量を調節してOK！生姜だけじゃなく、黒砂糖も身体を温めるので効果は大きいよ。

以前京都で甘酒をたのんだら生姜汁が入っててびっくりした。中学生だったので初めて生姜入り甘酒を飲んだけど、理にかなっていたんだね。

ほっこりする飲み物でこの冬を乗り切ろう！

生き物難読漢字

スマホや辞書無しでいくつ読めるかな？

- | | |
|------|------|
| 1 蚰蜒 | 2 螻蛄 |
| 3 虎魚 | 4 蛞蝓 |
| 5 守宮 | 6 水馬 |
| 7 蚯蚓 | 8 鼯鼠 |

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下で怪我をして病院に行き、一定以上の医療費がかかれば日本スポーツ振興センターの災害共済給付金をもらえることは知ってるよね。(加入者のみ)

該当するのに、まだ保健室に書類をもらいに来ない人は取りにきてね。時効もあるから要注意です。

3年生へ

保健室に書類をもらいに来たけど、病院や薬局で書類作成をまだしてもらってない人、又はもう作成してもらったけど、家に置いたままの人は急いで保健室へ持ってきて！！

申請書類の点検をすると、結構不備があります。またお金が出るまでにはデータを県教委に送ってから3ヶ月くらいかかります。

受験等で忙しいとは思いますが、早急に書類を整えてください。そうしないと、卒業後に書類のやりとりをしなければならなくなると、大変になっちゃうよ！