

保健だより 5月号

令和8年度
丹原高等学校
保健委員会



知っていますか？「睡眠負債」

みなさん、最近睡眠不足になっていませんか？睡眠不足が続くと、心や体へのダメージは、まるで借金（負債）のように、たまっていきます。

例えば、1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかるといわれています。平日は睡眠不足でも週末に寝だめをすれば大丈夫…というわけにはいきません。休日も平日もできるだけ同じ時間に寝起きする規則正しい生活を心がけましょう。



3年4組保健委員（渡辺）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

児童や教員 18 人、はしか感染 新宿の小学校で学年閉鎖

毎日新聞 2026. 4. 21 より引用

東京都は21日、新宿区内の小学校で麻疹（はしか）の患者が増えたことから、学年閉鎖になったと発表した。都内では同日までに今年計180人が感染しており、世界保健機関（WHO）から麻疹の「排除国」と認定された2015年以来、最多となっている。（中略）

麻疹は感染力が極めて強く、空気や飛沫、接触で感染。約10～12日間の潜伏期間を経て高熱や全身の発疹などの症状が出る。合併症として肺炎や中耳炎、まれに脳炎などになる可能性もある。ワクチン接種が有効で、接種することによって95%程度の人がウイルスに対する免疫を獲得できるとしている。



麻疹は、あまり聞いたことのない病気でしたが、感染力が強いことや重い合併症があることに驚きました。

ワクチン接種が有効だを書いてあったので、自分の接種歴を調べてみると、2回接種した記録があり、少し安心しました。自分や家族の健康を守るためには、正しい情報を知ることや予防接種を受けることが大切だと思いました。東京へ修学旅行に行く2年生の皆さんは、自分事として予防接種の記録を一度確認してみてください。

3年4組保健委員（山路）