

今ほけんたより 7月

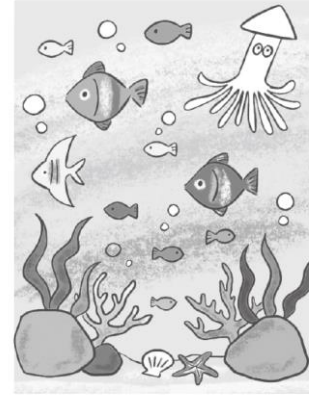
令和6年7月1日
杉並区立杉森中学校
保健室 No.4

7月の保健目標
・夏を健康に過ごそう
・病気の完全治療

暑い夏こそ 早寝・早起き・朝ごはん！

期末考査、お疲れさまでした。平年より2週間ほど遅く梅雨入りし、蒸し暑い日が続いていますが、みなさん心や体の調子はいかがでしょう？体がだるい、やる気が出ない、朝から眠くて仕方がない…、なんてことはありませんか？梅雨の時期は、体力・気力ともに消耗しやすいものです。特に今後、梅雨が明けた10日間ほどは、晴れて急激に気温が高くなる日が続きます。今年の夏も長期的な酷暑日が予想されますので、日頃から熱中症の予防をしっかりと行っていきましょう。

1学期終了まであと3週間余り。夏休みが待ち遠しいとは思いますがうかれずに、十分な睡眠、栄養バランスのとれた3度の食事、適度な運動・休養を行い、心も体も元気に過ごしていきましょう。



定期健康診断が 終了しました。

今年度の定期健康診断が終了しました。様々な健診がありましたが、みなさん健康状態はいかがでしたか。治療のお知らせをもらった人、1枚ももらわなかった人など結果は様々だと思います。治療のお知らせをもらった人は、「病院に行くのが面倒くさい。」「そのうち行こう。」と思うのではなく、この機会に自分の体の状態を知り、早めに治療を始めてください。

特に3年生のみなさんは、夏休みが終わると入試に向けた動きが本格的になっていきます。「いざ本番！」になって、歯が痛くなったり、体調を崩したりしては実力を出し切れません。健康診断は受けたら終わりではありませんし、心身ともに健康であってこそ有意義な学校生活を送り、自身の目標に向かって進んでいくことができます。治療のお知らせをもらった人は、早めの受診・治療をお勧めします。なお、治療が終わりましたら「受診報告書」を学校へ提出してください。

「定期健康診断の記録」は、夏休みの三者面談時に担任よりお渡します。

夏休み あと19日



夏も湯船につかるぞ！

冷房による体の冷えを改善する

寝つきをよくする

疲れがとれる

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために
自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質を効めにとる</p>



ビタミンたっぷり夏野菜♪
サラダや炒めものなど、積極的にとりましょう。体温を下げる効果もありますよ！



プールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう

<p>病気がけがある人は 主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔に しておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分に とりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を しっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食を きちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動を しっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

～夏に気を付けたい感染症～

プール等で感染しやすい病気

咽頭結膜熱（プール熱） **出席停止**

アデノウイルスの感染による感染症。プールを介して感染することが多いことから「プール熱」とも呼ばれる。症状は、高熱、のどの腫れ、結膜炎を伴い、かぜにも似た症状が現れる。また、首のリンパ節が腫れ、押すと痛む。

伝染性軟属腫（水いぼ）

伝染性軟属腫ウイルスによる1～10ミリ大の白色のイボができる病気。かゆみを伴うが、引っかくとつぶれて他の部位に広がるため注意が必要。プールでは、ビート板などを介して感染することがある。特に、アトピー性皮膚炎の子どもの感染しやすい傾向がある。

流行性角結膜炎（はやり目） **出席停止**

アデノウイルスの感染による感染症。主に、手を介した接触により感染する。症状は、充血、目やに、ゴロゴロした異物感のほか、発熱を伴う場合もある。予防法は、感染者に接触しないようにすること。手洗い後のタオルの共有は避けることが大切。感染力が強いため家庭内などでは、特に注意すること。

その他の感染症

ヘルパンギーナ **出席停止**

エンテロウイルスの感染による感染症。症状は、39度位の高熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛、のどに数ミリほどの水ぶくれができる。濃い塩味や酸味の強い食事は、のどに刺激を与えてしまうので避けたほうがよい。1週間ほどで治るが、その間に高熱や食欲不振を起こしやすいので、水分補給が大切。

伝染性紅斑（りんご病） **出席停止**

ヒトパルボウイルスの感染による感染症。感染者の咳やくしゃみなどの飛沫から感染する。症状は、両頬がリンゴのように赤くなる、体に赤い斑点やまだら模様ができ、体が温まるとかゆくなる。発疹などの症状が現れたときは、すでに感染力は消失している。

予防の基本は、手洗いです。
夏も忘れずに行いましょう！

熱中症は、屋内でも発症する危険があります！

『こんなときに注意！』

- ・気温が25℃以上のとき
(30℃以上のときは、特に注意！)
- ・湿度が60%以上のとき
- ・風が弱いときや風通しが悪い場所
- ・睡眠不足や体調不良のときに運動をする

『こんな症状に注意！』

- ・頭痛、めまい、ふらつきなど
- ・吐き気、嘔吐など・顔色が悪い
- ・38℃以上の発熱・立ち上がれない
- ・意識障害
(もうろうとする・反応が鈍い)



熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所に移動し、足を高くして安静にする。
 - ② 頭、首、わきの下、足のつけ根などを、冷たいタオルや氷のう(氷)などで冷やす。
 - ③ 水分補給をする。(スポーツドリンクなど)
- 回復がみられない場合は、救急車を要請してください。



「のどが渴いた～」と感じた時、すでに体はかなりの脱水状態になっています。のどの渴きを感じなくても、**屋内でも屋外でも、こまめに少しずつ水分補給を行ってください。**

ペットボトル症候群に注意！



水分補給が清涼飲料水ばかりになっていませんか？ 食欲不振、肥満、疲労感、むし歯などの原因にもなりますので、飲み過ぎに気を付けましょう。

冷房の冷えすぎはNG

26～28℃を目安にしよう



ペットボトル症候群とは？

清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病です。症状は、喉の渇きや倦怠感、多尿、嘔吐、腹痛などがあり、重篤な場合は意識混濁や昏睡から死に至ることもあります。

スポーツドリンクを普段から水代わりに飲んでいると歯科疾患のリスクだけではなく、医学的な問題も起こりうるので、日常生活では水やお茶を飲むようにしましょう。運動時は、長時間に渡り多量の汗をかく活動でなければお茶や水で水分補給を行い、その日のコンディションや練習内容・強度、天候、気温などに応じて上手に飲み分ける習慣を付けるようにしましょう。

熱中症予防



熱中症は梅雨の合間や明けの直後、晴れて暑い日が続くと起きやすくなります。熱中症は「熱に中(あたる)」という意味で、暑熱環境によって起こる体の不調の総称です。

《予防策》

- ① 朝食では、具たくさんのみそ汁や野菜スープなどで栄養・塩分補給をする。
- ② 塩分補給も意識して、少量の水分を定期的に補給する(15分～30分に1回)。
- ③ 速乾性の素材の服を着用し、肌を露出しすぎないようにして、外では帽子をかぶる。
- ④ 運動をするときは、定期的に涼しいところで休憩および水分補給を行う。特に運動前は水分を多めに取る(コップ1杯程度の冷たい水分)。
- ⑤ その日の体調に配慮して無理をしない、させない。不調を感じたらすぐに大人に伝える。仲間同士、声をかけ合う。規則正しい生活を送る。寝不足、厳禁！

毎日、水筒を持っていますか？ 決められた中身を持参し、休み時間や運動の前後や合間に、しっかりと水分補給を行ってください。ただし、友達同士での飲み回しは感染症予防のため禁止です。また、校内では自分の鞆にしまってください。自分の健康は、自分自身で管理していきましょう！