

# ほけんだより

令和5年7月鹿沼東高校保健室

夏休み、〇〇の時間は  
ずらさない。



(←自慢)、使いづらくなり、「もっとこうすれば効率が良くなるな」と気づきがあったので、夏休みを利用して改良します！(←公表したのでやるしかない)

さて、現在、保健室は夏かぜ症状と軽度熱中症、冷房使用による体調不良(自律神経の乱れ)が疑われる生徒の来室が多くなっています。新型コロナが第5類感染症となり、感染症対策は個人の判断で行うことになりました。しかし、コロナがなくなったわけではなく、現在、第9波を迎えているのではないかとされています。夏休みも感染症対策、熱中症対策など健康に気をつけて過ごしてください。

もうすぐ夏休みです。みなさん(私も)、1学期お疲れさまでした。みなさんには1学期の反省と課題はありますか？夏休み中に改善できそうなことから取り組んで、2学期のスタートを少しでも良い感じにできるといいですね。阿部が夏休み中に取り組む予定なのは、仕事で使っているデジタルデータの改良です。過去に自分で作ったデータを使っているのですが、自分のExcelスキルが向上したため

## 夏に気をつけたい感染症



今夏、「ヘルパンギーナ」という感染症が流行しています。乳幼児が感染しやすいのですが、全ての世代で感染する可能性があります。ヘルパンギーナは発熱と口腔粘膜に現れる水疱性の発疹を主症状とし、夏季に流行する夏かぜの代表的疾患です。

【原因】主にコクサッキーA群ウイルス

【感染経路】

- ①飛沫感染(咳、くしゃみ、つばなどのしぶきに含まれたウイルス)
- ②経口・接触感染(水疱の内容物や便に排出されたウイルスが手などを介し、口や眼に入る)

【潜伏期間】2~4日

【症状】突然の高熱、のどの痛み・赤み、口腔粘膜に水疱や発赤。7日程度で治癒。

【合併症】熱性けいれん、髄膜炎、心筋炎

【治療法】なし。症状に応じた対症療法を行う。

【予防】手洗い、咳エチケット

### 直射日光をさける



### 激しい運動は暑さに慣れてから

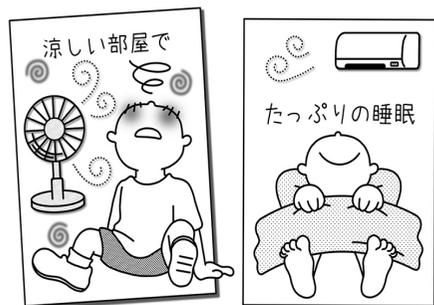


## 熱中症に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないで休む



## 夏に気をつけたいこと、あれこれ...

### 急変に備えて... 予報をチェック

夏は連日の厳しい暑さはもちろん、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することも。災害や事故につながる自然の猛威を防ぐことは難しくても、事前に情報を知れば『備え』ができます。とくに外出する予定があるときは、天気予報をチェックしておくことをおすすめします。今は時間・場所を問わず、スマホやケータイで手軽に、また詳細な予報が見られます。楽しく安全に過ごすためにも効果的に活用したいですね！

### 日焼けはやけど!



### 虫にさされたら...



## 冷やしすぎ NG！ クーラー病

クーラー病（または冷房病）という言葉は、みなさんも一度は聞いたことがあるかもしれません。暑い時期に冷房の効いた部屋で長時間過ごしたり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをする「交感神経」と体温を下げる働きをする「副交感神経」とのバランスが崩れます。その結果、体にいろいろな不調が現れます。



### 対処・予防法

- 室温と室外の気温差をなるべく小さく。
- 冷風が直接体に当たらないようにする。
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する。
- お風呂でぬるめのお湯に入って温まる。

クーラーを使用するときは、換気も忘れずをお願いします。

## SNS で犯罪やトラブルに巻きこまれないために

### 個人情報を書かない

名前、生年月日、住所、顔写真など。投稿内容から自宅や学校名などが特定されることも。写真や動画では背景や写りこみにも要注意。家族や友だちの個人情報も本人の許可なく載せるのは NG。

### スマホの向こう側



### 友だち？それとも…

### 悪口や嘘を書かない

悪口や嘘、根拠のないうわさ話などを書く行為を「誹謗中傷」と言い、名誉棄損罪や侮辱罪などに問われる可能性あり。自分が書いたものでなくても拡散すれば罪に問われることも。相手の身になって考えることや情報を冷静に見極める力が必要。

### SNS で知りあった人と安易に会ったり、写真を送ったりしない

性別や年齢を偽り、言葉巧みに誘い出され、性犯罪に巻きこまれるケースが増加中。裸や下着姿の写真を無理やり送らせて、それをネタに脅して性的な行為を要求するケースもある。

### 知らない人からの DM に注意

犯罪者が DM を使って接触し、個人情報を聞き出そうとしたり、怪しいサイトに誘導しようとする可能性がある。添付 URL は絶対にクリックしない。会おうとする誘いにも乗らない。

## 2 学期が始まる時、しんどくなったら…

### こまっていることはなに？



### 休んでもいいよ



### 誰かにうちあけてみてほしい



## スマホ依存チェック!

がついたら要注意!!



**阿部コラム** ほけんだよりと阿部コラムのファンがジワジワと増えており、有り難く存じます。保護者の方から「いつも読んで参考にしています。阿部先生って本当にいるんですね。」とお声がけいただきました。はい、実在しております。ほけんだよりの作成は大変です。でも、こうしたお言葉をいただくと頑張れます。ポジティブな言葉からもらえるエネルギーって本当にすごい。みなさん、阿部にもっとポジティブな言葉を。調子に乗って頑張ります。お互い元気になったり、優しい気持ちになる言葉かけを意識できると、幸せになれますね。「情けは人の為ならず」です(人にかけての情けは巡り巡って自分に返ってくるという意味)。