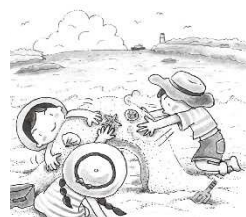


夏休みのほけんだよ

とうとう暑い季節がやってきました。保健室前に設置している WBGT 計(暑さ測定器)も危険レベルを指している日もあります。気温が高くなり、熱中症や体調不良を起こしやすくなるので睡眠をよく取り、朝ごはんをしっかり食べ、日中の暑さに負けないよう体調管理をしっかりしましょう!!



栃木農業高校
保健室

それただの風邪じゃないかも・・・

最近、「熱がなかなか下がらない」「咳が止まらない」「喉の痛みが続いている」といった風邪のような症状がある人はいませんか？

それ実は**ただの風邪じゃないかも**かもしれません。本校では1学期、風邪症状を訴え、欠席または保健室に来室する生徒が多発していました。病院を受診し、インフルエンザや新型コロナウイルスの検査をしても『陰性』。そのような人は①肺炎(マイコプラズマ肺炎)や②溶血性レンサ球菌感染症(いわゆる溶連菌)の可能性もあるかもしれません!!本校生徒の中でも、後日病院で再び検査をしたら肺炎や溶連菌だったというようなケースを数多く耳にしています。

風邪症状が長引いている、でもインフルエンザやコロナも陰性という人は今一度、医療機関を受診し医師に相談してみるのも良いかもしれません。



夏に多い子どもの感染症

7月 は子どもの感染症が急激に増えます。感染症にかからないようにするために、まず「手洗い・うがい」をしっかりしましょう。自分のためにも周りのためにも意識して生活していきましょう。



洗い残しの多い場所

手のこう 指先 親指 手首



・38~40度の発熱
・のどの痛み・食欲不振
・口の中の水泡 など

ヘルパンギーナ



・口の中、手のひら、
指、足の裏の水疱 など

手足口病



・38~39度の発熱
・のどの痛み・頭痛
・目の充血 など

咽頭結膜熱(プール熱)

ハンカチでふくまてが手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー……いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥……なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかくな手洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



●マイコプラズマ肺炎

感染源・・・「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することで発症

感染経路・・・飛沫感染、接触感染

症状・・・発熱、全身倦怠感、頭痛、咳

※咳は熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続く場合があります。

気管支炎で済む場合と重症化して肺炎になることもある



●溶血性レンサ球菌感染症

感染源・・・「レンサ球菌」という細菌に感染することで発症

感染経路・・・飛沫感染、接触感染

症状・・・発熱、のどの痛み、苺舌



ここがポイント

子どもは病気に対する抵抗力が未熟です。しかし集団生活では、さまざまな病気にかかるリスクが増加します。そんな時に強い味方になってくれるのが「予防接種」です。

接種前

- 体調はいつも通りですか？
(体温・排便・機嫌などをチェック)
- 体温の上昇を防ぐため
運動やおやつを避けましょう

接種後

- 体調の変化はありませんか？
- 接種した部分を強くこすったり
かいたりしていませんか？
- 激しい運動は避けましょう

接種後に体調を崩すこともあります。接種前後は体調のチェックをしてあげましょう





熱中症 に注意しよう!

熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のこと。

熱中症 こんな症状に注意



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



症状が進むと・・・

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



熱中症 予防

熱中症は外でしかならないと思っていませんか？実は室内でも熱中症になるんです!! いつ・どこで・誰がなるか分かりません。命に係わることだってあります。そうならないためにも、対策をしっかりして熱中症を予防しましょう!!!



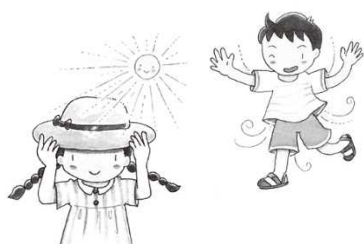
① しっかり睡眠を取ろう



② 朝食をしっかり食べよう



③ こまめに水分補給をしよう



④ 帽子を着用し風通しの良い服装で出かけよう



⑤ 日陰で休憩を挟もう



⑥ 塩分を摂取しよう



夏休みが始まります

海や川で命を落とす事故が毎年起こっています!

海や川で遊ぶ際は必ず子供だけで行かないようにしましょう。「泳ぎが得意だから大丈夫。」「浅瀬だから大丈夫。」その思い込みが命取りになるかもしれません。泳ぎが得意な大人ですら溺れます。水には危険が潜んでいるという意識で夏休みを過ごしましょう!

もしもの時の合言葉は「浮いて待て」



夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。



1学期お疲れさまでした😊

皆さんにとって 1 学期はどのようなものでしたか?? 長く感じた人、あっという間に感じた人もそれぞれいるのではないのでしょうか? いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。今年の夏もとても暑い日が続くでしょう! 熱中症や水難事故等に遭わないよう注意して有意義な夏休みを送ってください。2 学期も元気に登校してくる皆さんに会えるのを楽しみにしています!!

夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の「冷え性」にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには...

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

