

ほけんだより 9月

宇高
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。今年の夏は本当に暑かったですね。9月に入っても残暑が続き、体がだるい、食欲が出ないと感じる人もいるかもしれません。こんな時こそ、睡眠や食事を大切にして、体調を整えていきましょう。

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は、空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分、空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給をしたり、手を洗ったり、風邪対策もしてください。



9月24日から30日は「結核予防週間」です。結核というと昔の病気と思われがちですが、実は今でも毎年1万人前後の患者が新たに報告されています。

9月24日～30日は 結核予防週間

かつて猛威をふるい、年間10万人以上の死者が出ていたこともある「結核」。

現在では、服薬で完治できるようになりましたが、それでも2024年には、1400人以上が命を落としています。もう不治ではない、過去の病気だという思い込みが認識不足や油断を生んでいるのかもしれません。

さらに、結核の初期症状は



結核は、肺を中心に感染する病気で、咳や発熱、体のだるさが続くなど、風邪に似ている症状です。しかし、放っておくと長引いたり、周りの人にうつしてしまうこともあるので注意が必要です。

結核は空気を通して感染するため、咳やくしゃみで菌が広がります。日ごろから手洗いやマスク、換気などの基本的な感染対策が大切です。

結核は昔の病気と思われがちですが、現代でも発生している身近な感染症です。正しい知識と予防で、自分の健康を守りましょう。



タテに成長しよう K-Shinbo



AED 学校のここにあります
正面玄関、東体育館



日本は地震や台風など自然災害が多い国です。いざという時に自分や家族の命を守るために、普段から備えておくことが大切です。

特に、避難所生活になると体調を崩しやすく、感染症や熱中症、持病の悪化などに注意が必要です。飲料水や非常食、常備薬、マスクやタオルなどの衛生用品を備えておきましょう。また、災害時の家族との連絡方法や避難経路について話し合っておくことも安心につながります。「備えあれば憂いなし」。この機会に、家庭や学校で防災について考えてみましょう。

防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は?

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。

ほけんしつからのお願い

- ★夏休みに受診した治療報告書を提出してください。
 - ・血液検査の再検査は、全校マラソン大会参加の判断資料にするので必ず受診してください。
 - ・心臓検診・腎臓検診の精密検査は必ず受診してください。教育委員会に結果を報告します。
- ★部活動や体育等でケガをして受診した人(熱中症も含む)はスポーツ振興センターの手続きをするので保健室に来てください。
- ★来月から体育で持久走が始まります。喘息の既往がある人は、主治医の診断を受け、発作時の薬を処方していただいでください。
- ★9月19日(金)に献血を実施します。対象は2・3年生の希望者です。御協力よろしくお願いします。

2学期の行事予定

- 9月19日(金) 献血
- 10月30日(木) マラソン大会
事前健康診断
- 11月20日(木) 全校マラソン大会
- 12月2日(火)～5日(金) 研修旅行

