

\* 7月の保健目標 \* 夏を健康に過ごそう \*

### ☆ 暑～い夏を 健康に過ごさせますように… ☆

みんなの願い、届くといいね。



梅雨明け?と思わせるほど暑い日があったり、雨の肌寒い日があったりと不安定な天気が続いていますが、もうすぐ暑～い夏がやってきます。こうした時期は、体も暑さにまだ慣れず疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。保健室にも、熱中症の症状や風邪症状等で来室する生徒が多くいます。健康管理に大切なのは、3度の食事や睡眠(早寝・早起き)などの生活リズムです。自分の食事と睡眠を振り返り、規則正しい生活リズムで、暑さに負けない体づくりをしましょう。

また、拡大中の感染症として、ヘルパンギーナやRSウイルス、新型コロナウイルス、アデノウイルス、手足口病等が報道されています。これらは、全て咳の症状がみられるため、換気、こまめな手洗いや消毒、咳エチケットなど、基本的な感染対策をすることが大切です。風邪症状や咳があるときはマスクをし、自分の健康管理と周囲への気遣いを心がけましょう!そして、水分補給等の「熱中症対策」も忘れずに!

部活動やコンクール、病気やけがなどせず、ベストの状態で臨めるように…☆みなさんの活躍を心から応援しています♪

つかれてない?

### あなたの疲れ… チェック&アドバイス!

#### 食事



- 暑くて食欲がわかない。
- 冷たいジュースが手放せない。
- めん類などあたりのよいものばかり食べてしまう。

#### 生活



- 汗をかくので運動のギヤ。
- ついつい夜更かしをしてしまう。
- 暑さでぐっすり眠れない。

#### 部活



- 毎日、部活の練習を頑張っている。
- 大会が近いので休めない。
- 練習中は、のどがかわいてもガマンガマン。

#### ストレス



- 部活や塾などのスケジュールで忙しい。
- 疲れがたまっている。もう少し時間が欲しい。
- いろいろ考えていると、どんどん不安に。

思いあたることがないかな?

あなたへのアドバイス!

タンパク質(肉と魚)やビタミン類(野菜や果物)をバランスよくとるように心がけて!ジュースばかりのんではいるとお腹をこわしたり、肥満の原因にも。



汗をかいて、暑さに強い体づくりを!朝や夕方の涼しい時間に軽い運動をするのもGood!適度に疲れがあると夜もぐっすり眠れるはず。



疲労や水分不足は熱中症の原因になるよ。体の調子が悪いときは、きちんと休息をとって!水分補給は、元気なときも絶対に忘れずにね☆



あれもこれもとしたいのはわかるけど、忙しすぎると、心が疲れてしまいます。自分の心がゆっくりできる時間やごほうびタイムをつくってね♪



# 夏★本番へ！自分でできる★熱中症予防★

★乾く前に飲む！  
★乾いてからでは、もう遅い！

この時期は、急な暑さから熱中症になりやすいと言われています。登校した後や部活動など、運動した後だけでなく、教室での授業中でも「気持ち悪い。」「頭が痛い。」「フラフラする。」等の症状を訴えて保健室にくる生徒が増えています。自分で塩分・水分補給がこまめにできるように、水筒を必ず持ってくることが大事です。また、登下校においても、熱中症になる恐れがあります。登校中に汗をかき、水分・塩分不足になり、登校後に体調を崩し、貧血症状などをもたせて保健室へ来る生徒もいます。十分な水分をとってから、登下校をしてほしいと思います。熱中症は予防ができるものです！知識をしっかりとって、自分で予防！そして、かしこい「給水タイム」をしてくださいネ！



## 水分補給のポイント！

大丈夫？

その一言で救える命がある★

「もっと練習して、うまくなりたい…。」「みんなの足を引っ張りたくない…。」

頑張り屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしも辛そうな友だちがいたら、あなたが声をかけてあげてください。

「あなたのひと言が、友だちの命を救うかも。」「自然に声をかけあえる雰囲気作りを！」

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。無理をせず、「変だな？」と思ったら早めに報告を！！

水分とってる？



## これも、熱中症のサインです…

ねえ、知ってる-??



### ★こむら返り (=足がつるとも言う)

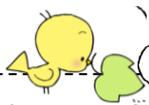
筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって塩分不足した状態になるとおこります。

### ★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」ともいいます。



こむら返りや立ちくらみが  
起こったら？熱中症のサイン！  
すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとり、水分・塩分補給をしましょう！



保護者の方へ

## 夏の感染症の注意と感染症予防のお願い

(資料：TBSnews 6/27より)

夏は、気温の上昇や湿度の増加などの環境の変化により、夏の感染症の流行に注意が必要です。全国的に「ヘルパンギーナ」や「RSウイルス」の増加がみられています。また、その他に「アデノウイルス」「手足口病」など、例年夏に流行する感染症の増加が懸念されています。これらの病気は、子どもたちによく見られる病気のため、注意が必要です。横芝光町では、「RSウイルス感染症」が保育園でみられています。第9派が懸念される「新型コロナウイルス感染症」は、6月中の報告は、光中学校では、3名いました。

これらの感染症に同様にみられる初期症状には全て『咳症状』があり、注意が必要です。感染経路は、咳やくしゃみ等の飛沫や接触などによって伝染し、どの疾患も特徴的な症状が現れます。特効薬はなく、治療は症状に応じた対症療法が中心です。学校での感染症拡大を防ぐためにも、朝の健康観察が大切になります。特に発熱や咳等の風邪症状や下痢等の症状がある場合は、医療機関への受診をお願いいたします。学校では引き続き、基本的な感染症対策である「手洗い・消毒・換気・咳エチケットの徹底」等の徹底、早期発見・早期対応に努めているところです。コロナ第5類への移行後、感染対策への意識が低下しがちではありますが、御家庭におかれましても、睡眠・朝食等、規則正しい生活習慣や、日常生活における手洗いや咳エチケット、朝の健康観察等、御協力をお願いいたします。なお、新型コロナウイルス感染症（第5類移行後より）を含め、上記の感染症については、『出席停止』の扱いになります。『登校許可書※』が必要になりますので、速やかに学校まで御連絡くださいますよう、お願いいたします。(※用紙は光中学校HPにも、掲載しております。)

拡大中の感染症 主な初期症状

ヘルパンギーナ	喉の痛み・咳
RSウイルス	発熱・咳
新型コロナ	
アデノウイルス	目の充血・咳
手足口病	発疹(手足口)・咳