令和５年７月１９日

ほけんだより７月号

横浜市立東鴨居中学校
保健室

いよいよ暑さも本格的になってきました。
子どもたちが楽しみにしている夏休みはもうすぐです。新型コロナウイルス感染症も終息したわけではありません。
外出する機会も多いと思います。体調管理には十分気をつけ、生活のリズムを乱さないように引き続きよろしくお願いします。

体の調子を整え、体を鍛えよう

暑さのせいか体調を崩して保健室に来室する生徒が少しずつ増えてきました。暑いからといって、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、体のエネルギー量が足りなくなり体調を崩しやすくなります。

また、クーラーや扇風機に頼りすぎると汗の出にくい体になり、暑い場所に行っても汗が出ず、体温が下がらないため、熱中症のような症状になったりします。暑くても外に出て運動をし、汗をかき、バランスのよい食事に気をつけて生活しましょう。そして、睡眠をしっかりとり疲労回復に努めましょう。特に睡眠は学力にも影響します。規則正しい生活を心がけてみましょう。

１年　たばこ　２年　アルコール　についての保健教育

夏休み前の保健教育として、DVD や資料を見て学習しました。成人は１８歳となりましたが、たばこやアルコールは２０歳まで法律で禁止されています。なぜ、未成年者は禁止されているか、これからの自分自身の生き方が充実したものになるように考えてもらいました。どの生徒も、ワークシートにしっかり記入し自分のこれからを考えていました。私たち大人もさせない・許さない・許さない社会環境を意識して生活していきましょう。

１年　上手に誘いを断る練習です。

２年　真剣に DVD を見ています

夏の病気を予防しよう

夏に流行しやすい病気をいくつか紹介します。

咽頭結膜熱

発熱、結膜炎、咽頭炎を主症状とする疾患。プール熱ともいわれるが、プールのみで感染するものでなく、飛沫・接触で感染します。

（症状）

高熱（39℃～40℃）、のどの痛み、頭痛、食欲不振を訴え、これらの症状が３～７日間続きます。咽頭発赤、頚部・後頭部リンパ節腫脹と圧痛があります。有効な治療薬はなく、対症療法が行われます。予防は、手洗い・うがい・タオルの貸し借りはしないなどが有効です。

発熱・咽頭熱・結膜炎などの主要症状がなくなった後２日を経過するまで出席停止です。

ヘルパンギーナ

発熱とのどの痛みが症状の特徴です。急に 38～40℃の熱が出て、それが 2～3 日続きます。口の中の天井の奥を中心に小さな水疱ができ、それが潰れて潰瘍になります。治療薬は特になく対症療法が行われます。喉や口の中に刺激を与えないようのどごしの良い食べ物や薄味の食事をとるようにします。痛みで食事が摂れないなどの場合は点滴が必要になることがあります。医療機関で相談してください。この疾病は学校での流行の蔓延がない場合は出席停止にはなりません。

その他、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症もまだまだ収まっていません。積極的に感染症予防（換気・手洗いなど）をお願いします。

冷風機大活躍

今年度 PTA から購入していただいた大型冷風機が大活躍中です。教室は冷房が効いていますが、体育館や道場にはついていません。そこで・・・

熱中症対策として、生徒のため、地域の方のために冷風機を購入していただきました。

生徒からは「涼しい～」「うれしい！！」の声があがっています。本校では熱中症対策として WBGT 計を活用し、休憩をこまめにとったり、水分補給に積極的に努めたりしながら生徒の健康安全を見守っています。