

# 保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和元年7月19日  
横浜市立旭中学校  
養護教諭 村越 弓子

いよいよ夏本番。明日から夏休みが始まります。涼しい日が続いていたので暑さになれるまで、十分体調管理に気をつけて、元気な夏休みをすごしましょう。

## ☆夏の感染症に気をつけよう！

予防の基本は手洗いです



### 横浜市警報発令中！

コクサッキーA6型のウイルスが多く検出されている

### 手足口病

通常3～6日の潜伏期をおいて、手や足や口腔内に痛みを伴う水泡が現れ、熱が出ることもあります。



### ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスの感染。おもに咳や接触でうつります。38～39度の高熱。のどの奥が腫れ、小さな水泡ができます。



### 咽頭結膜熱

(プール熱)

アデノウイルスの感染。39度前後の高熱、のどの痛み、目が充血します。



## ☆睡眠時間を守って、生活リズムをキープしよう！

☆寝る時間、起きる時間を決める。

☆寝る前にゲームやスマホをしない。

☆適度な運動を毎日する。

☆昼寝は短くする。

☆毎日朝ごはんを食べる。



1学期の体と心の健康カードのふりかえりを生かそう！

## ☆冷たいものに注意！夏ばて防止の食事

### 火を通した料理

冷房で冷えたからだを温める。煮物みそ汁などがおすすめ。



### 食品数を増やす

暑くて食欲が落ちてくると、つい麺類で食事を簡単に済ませがち。ビタミン・ミネラルをしっかりとる。卵・野菜・豚肉・ブロッコリー・果物などを忘れずに。



## 夏休みがチャンス！！！！

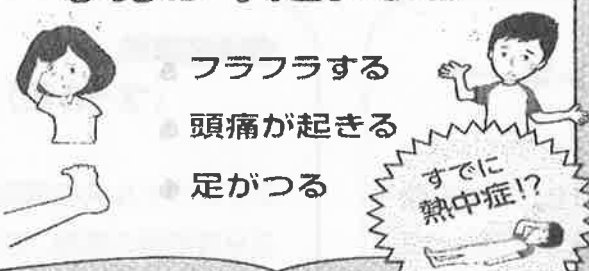
4月からの健康診断が終わりました。

☆心電図検査結果のお知らせ・・・やっと結果が届きました！受診した人は、全員異常がありませんでした。☆校医さんから、「病院に行って、詳しくみてもらった方が良いと診断された人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ、受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。この機会に、検査・治療を済ませましょう。なお、「受診のおすすめ」の報告用紙の記入は、医療機関で文書料が有料の場合は、保護者の方が、ご記入して提出してください。

みんなは、大丈夫!?見直そう!水分補給

株式会社明治の管理栄養士の宮崎久美子様にご協力いただき、保健委員会、各部活動の代表者と一緒に、成長期の栄養、水分補給、熱中症予防についてのお話を聞きました。(資料の一部より)

### 水分が不足すると...




- フラフラする
- 頭痛が起きる
- 足がつる

### 水分の摂り方ポイント

- いつ? ▶ こまめに
- どのくらい? ▶ コップ1杯程度ずつ
- どんなものを? ▶ ミネラル補給できる飲み物も
- 運動するときは? ▶ 運動前・運動中を意識

### 熱中症の予防

外からの予防	中からの予防
<ul style="list-style-type: none"> <li>部屋の風通しをよくする</li> <li>直射日光を避ける</li> <li>汗をよく吸収する服に着替えて過ごす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る</li> <li>水分をこまめに摂る</li> <li>睡眠をしっかりとる</li> </ul>



### 熱中症になってしまったら

重症ではないときでも医師の診察を受けましょう!

軽症	重症
<ul style="list-style-type: none"> <li>水分・塩分を補給</li> <li>安静にし様子を見る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分・塩分を補給</li> <li>足を高くし安静に</li> <li>救急車を呼ぶ</li> <li>脇の下・首筋を冷やす</li> </ul>




<生徒の感想から>

- ・自分は、理想の食事など全然できていなかった。今日聞いたことを理解して、部活動などに取り組んでいきたい。
- ・睡眠不足も熱中症の原因になることは、知らなかったので、しっかり寝ようと思う。
- ・必要なカルシウムの量が以外に多かった。
- ・食事・睡眠・休養のバランスなどとても大事だということがわかった。
- ・部活で、無理をしてしまうことがあるが、熱中症にならないようにしたい。
- ・水分も、タイミングや量について教えていただいたので、生活にいかしていきたい。

<校長先生から>

- ・今日、学んだことをクラス、部活の人たちにも伝えてほしい。部活動中、お互いに体調で気になった時は声かけしたり、早めに顧問に報告してほしい。どちらかというと、牛乳が苦手だけど、牛乳には、カルシウムがたくさん含まれているので、少しでも飲んでいきたい。