

保健だより

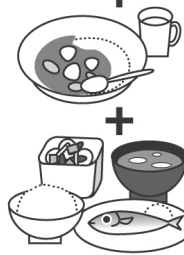
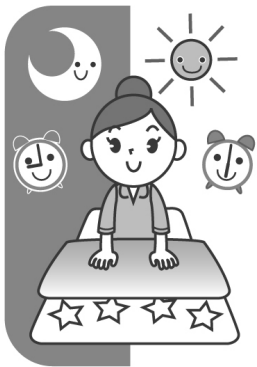


H24. 7. 20 物部中学校 保健室 (No.6)

連日暑い日が続いていますが、明日からいよいよ夏休みが始まり、3年生にとっては最後の大会を迎えます。今までがんばってきたすべての力を出し切れるように精一杯プレーしてきてください。そして暑い夏はどうしても生活が乱れがちです。規則正しい生活は、夏を健康に乗り切るための一番大切な条件です。熱中症にも気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

健康に過ごそう! 夏休み

生活リズムをくずさない
(早寝早起きは基本!)



一日3食、
栄養バランスの
よい食事を

家の手伝いや
適度な運動を
しよう



27℃



クーラーや
冷たいものは、
ひかえめに

熱中症に注意
しよう
(帽子をかぶる・
水分をとる)



具合のよくない
ところは治療を
すませよう

学力アップのコツ

寝不足で生活が乱れている人は体調を崩しやすく、熱中症にもかかりやすくなります。また睡眠は脳に入った情報を整理する力があります。きちんと7~8時間の睡眠をとらないと、せっかく勉強して入れた情報も整理されずに生かされないということになってしまいます。夏休みになりますが、しっかり睡眠はとるようにしましょう。

病気の治療をしましょう

本校の昨年度のむし歯の治療率は41.1%でした。むし歯はそのまま放っておいても絶対に治りません。3年生はいよいよ受験をむかえます。夏休みを利用して、ぜひ口の中も健康にしましょう。

急な変化に気をつけて!!

☆黒い雲が広がってきた☆急にまわりが暗くなった☆雷の音が聞こえてきた☆突風が吹いてきた☆急に風向きが変わった☆風が冷たくなった

これらは、天候が急に悪化するサインです。急な増水や落雷の危険があります。すぐに水辺から離れ、屋外にいるときは、しっかりとした建物の中に入り、天候が静まるのを待ちましょう。夏休みも安全な生活をしましょう。

誘惑にNO!



夏場の感染症にご注意を！

腸管出血性大腸菌感染症 (O157 感染症など)

◆原因：大腸菌 O157、O26、O111 など
◆潜伏期間：3～5 日間

- ★症 状：感染源は患者の糞便、汚染された食品です。下痢、発熱、腹痛、血便などが見られ、尿毒症や意識障害等の重篤な症状となることもあります。
- ★予防対策：トイレの後や、調理・食事の前には必ずせっけんで手を洗ってください。食肉を生で食べることは控え、内部まで十分に加熱（中心温度が75℃、1分以上）して食べるようしてください。

咽頭結膜熱（プール熱）

◆原因：主にアデノウイルス
◆潜伏期間：5～7 日間

- ★症 状：39～40℃の発熱に始まり、のどの痛み、結膜炎をともなう症状が数日間続きます。プールにより感染することがあり「プール熱」とも呼ばれます。



- ★予防対策：手洗いとうがいを励行(れいこう)してください。プールの前後には、シャワー、洗顔、うがいをきちんと行い、他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りはさけてください。

ヘルパンギーナ

◆原因：コクサッキーAウイルスなど
◆潜伏期間：2～4 日間

- ★症 状：突然の高熱、のどの痛みが現れ、口の中に小さな水ぶくれができた状態で痛みをとまいません。高熱は38～40℃で1～3日続き、食欲不振、だるさなどの症状が見られます。
- ★予防対策：手洗いとうがいを励行してください。他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りはさけてください。おむつの交換など便を扱った後は、特に、しっかり手洗いを行ってください。

手足口病

◆原因：コクサッキーAウイルスなど
◆潜伏期間：3～4 日間

- ★症 状：手・足・口の中に水疱(すいほう)性の発しんができ、時にかゆみ、発熱をともなう場合もあります。ごくまれに髄膜炎(ずいまくえん)や心筋炎などを生じることがあることから、症状に改善見られない場合は、早期に医療機関を受診ください。



- ★予防対策：手洗いとうがいを励行してください。他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りはさけてください。

<相談窓口> 感染症に関するお問い合わせは、お住まいの地域の健康福祉センター（保健所）へどうぞ！

・東西健康福祉センター TEL0289-64-3125 ・東東健康福祉センター TEL0285-82-3323 ・県南健康福祉センター TEL0285-22-1219
・県北健康福祉センター TEL0287-22-2679 ・安足健康福祉センター TEL0284-41-5895 ・宇都宮市保健所 TEL028-626-1114

感染症予防の基本は、適切な手洗い、うがいの励行、バランスの取れた食事と十分な睡眠です。日頃からしっかりと予防に努めましょう！！

栃 木 県

