

# 保健だより



H23. 7. 20 物部中学校 保健室 (No.5)

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ます。暑い夏はどうしても生活が乱れがちですが、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。自分に合った無理のない計画をたてて、夏を元気に過ごしましょう。そして、明日から3年生にとって最後の大会をむかえます。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。

規則正しい生活が熱中症予防にもつながります。朝ごはんはしっかり食べましょう！

## 夏休みの健康生活

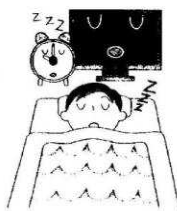
### 1、夏休み、健康に過ごしましょう

夏を元気に過ごすために

熱中症に注意する  
(こまめに水分補給  
帽子をかぶる)



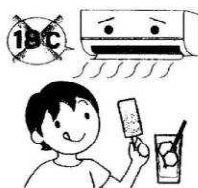
夜ふかしせず  
睡眠を  
しっかりとる



1日3食  
バランスよく  
栄養をとる



体を冷やしすぎない  
(エアコンの設定温度や  
冷たいものの  
とりすぎに注意)



【自分にあった生活の  
計画を立てよう】

- ・食事は1日3回きちんと食べよう。
- ・部活動・水泳等に積極的に参加して、体を鍛えよう。
- ・睡眠時間は7-8時間とるようにしよう。

### 2、夏休み、安全に過ごしましょう

【誘惑に気をつけよう】

- ・たばこ・お酒・薬物等、成長期にある中学生にとっては大きな害になります。絶対にダメです！
- ・万引き  
万引きは犯罪です。絶対にダメです！



### 3、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27.1%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。

### 4、病気やけがを予防しましょう

熱中症をはじめ、病気やけがに気をつけて生活しましょう。夏に多い病気ということで、後ろのページを参考に予防してください。

# 夏場の感染症にご注意を！

夏場に多く発生する感染症は、腸管出血性大腸菌感染症、咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナ、手足口病、伝染性紅斑（りんご病）などです。症状があるときは、早期に医療機関を受診してください。

## 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、水などで、主な症状は、下痢、発熱、腹痛、血便などですが、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。乳幼児、高齢者など免疫の低下している人は特に注意が必要です。
- ★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。牛肉や鳥肉の刺身など、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）して食べるようにしてください。生肉を焼くためのトングや箸（はし）と食べる箸は別にしてください。調理の際の包丁、まな板や食器など、調理器具は、清潔に取扱ってください。

## 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、その後、のどの痛み、結膜炎といった症状が3～5日間程度続きます。プールを介して流行することがあることから「プール熱」とも呼ばれます。小児に多い病気です。
- ★予防対策：手洗いとうがいを励行（れいこう）してください。また、プールの前後には、シャワー、洗顔、うがいをきちんと行ってください。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。

## 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

ヘルパンギーナの患者数が増加していると知らせています。ご注意ください。

- ★症状：突然の高熱、のどの痛みが現れます。口の中に小さな水ぶくれができ、やがて破れ、ただれて痛みをとまいません。高熱は38～40℃で1～3日続き食欲不振、全身のだるさなどの症状が見られます。乳幼児に多い病気です。
- ★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・口の中に水泡（いぼ）性の発しんができます。発しんは部分的にできる場合があり、時にかゆみを伴い、発症者の約1/3に軽度の発熱が見られます。ごくまれに髄膜炎（ずいまくん）や心筋炎などを生じることがありますので、症状が改善されない場合は、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。

## 伝染性紅斑（りんご病）

◆原因：ヒトパルボウイルスなど  
◆潜伏期間：10～20 日間



- ★症状：頬に境界鮮明な紅い発しん（リンゴの頬）が現れるのが特徴ですが、全身、手足にもレース状の紅斑が見られます。発しんが現れる数日前に、発熱、倦怠感、咳・鼻水などのかぜ様の症状が見られることがあります。
- ★予防対策：手洗いとうがいを励行してください。くしゃみや咳により飛沫感染することから、流行時期において、混み合った場所ではマスクを着用し、看病する人以外は、かぜ様症状の人に近づくことは極力控えてください。時に、妊婦が感染すると流産を起こすことがあります。

<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へどうぞ！

・県西健康福祉センター TEL0289-64-3125 ・県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