

ほけんだより 4月

滋賀県立長浜北星高等学校
滋賀県立長浜北星高等養護学校
保健室
2018.4

急に暑くなったり寒くなったりと、天気によって気温の差があり、体調を崩してしまっている人もいないでしょうか？

北星高校では、インフルエンザB型で欠席している人がいます。その他にも、発熱や腹痛、吐き気等で欠席する人もいます。

食事や睡眠、適度な運動等をして、各自で体調管理をしっかりとってください。

ゴールデンウィークがやってきます。休みの日も早寝早起きで過ごし、休み明けの学校生活が元気に送れるようにしましょう。



熱中症に注意！！

熱中症になりやすいのは、暑くなり始めや急に暑くなった日。まだ、体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。無理をしないで体を暑さに徐々に慣らすことが大切です。

このゴールデンウィーク中も、気温が25度や26度になるとの予報です。部活中だったり、屋外に出かける予定のある人は対策をしっかりとってください。

暑さに負けない
からだをつくらう！



熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

① 水分補給

休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。



② 体内の温度をさげる

涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。



③ 声かけ

「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。



水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやうやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

ペットボトルは清潔に保ち、こまめに洗って飲むようにしましょう。

ほかの人と一緒にコップを使ったり、ペットボトルの飲み物を一緒に飲んだりすることで、カゼやインフルエンザ等がうつる原因になります。ペットボトルやコップは各自で用意しましょう。



これはすべて間違い！

紫外線対策

- × 夏しか紫外線対策をしない
- × 曇りの日は紫外線対策をしない
- × 車の中では紫外線対策をしない
- × 近所の外出は紫外線対策をしない
- × いつも強めの日焼け止めを使う

* 紫外線は4～9月に年間の70～80%の量を照射します。春も要対策。
 * 薄い雲なら80%の紫外線が通過。また車のガラスも紫外線を通します。
 * 少しの外出と思っても紫外線量は1日をとおして蓄積されます。
 * だからと言って常に強めの日焼け止めを塗ると皮膚の負担が大きいです。

場面にあった日焼け止めで、神経質になりすぎず上手な紫外線対策を。

麻しんについて

沖縄県では、麻しん患者が1か月で70人と発表されています。また、沖縄を旅行した愛知県の男性が感染し、そこから愛知県でも感染者が増えているとのことです。

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗いやマスクだけでは予防することが難しく、予防接種が有効とのことです。予防接種歴を母子手帳等で確認しておきましょう。

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。

麻しんウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染し、その感染力は非常に強いと言われています。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。

厚生労働省ホームページより抜粋

スクールカウンセラー来校日

5月2日(水) 午後

話が聞いてほしいなあという人は、担任か保健室まで連絡してください。