

ほけんだより7月

平成30年7月17日
石川県立飯田高等学校
保健室

7・8月の保健目標 夏季の健康管理と事故防止に努めよう

梅雨が明け、日中30度を超える日が続いていますね！7月になってから、慣れない暑さや冷房による冷え等で体温調節がうまく出来ず、体調を崩してしまう人が何人もいます。これから夏休みに入りますが、生活リズムを乱さないよう心がけ、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう◎



最近、このような症状はありませんか・・・？

身体がだるい、熱っぽい、下痢、便秘、
食欲がない、いらいらする、やる気がない

→ → 「夏バテ」しているかもしれません！

夏バテの原因は、“自律神経の乱れ”

自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経のバランスが崩れると、上記のような症状が出てきます。

日常生活から考えられる原因

- ✓ 寝不足・昼夜逆転などの不規則な生活
- ✓ 冷房の設定温度が低く、身体が冷えている
- ✓ 涼しい部屋と暑い屋外を何度も行き来する
- ✓ 冷たいものばかり食べる

など

＼ 今日からはじめる！ 夏バテ対策 ☆彡 /

睡眠 : 自律神経を整えるには、十分な睡眠が一番効果あり！
基本的なことですが、“毎日同じ時間に寝て起きる”生活を心がけて。

食事 : 量より質！無理して食べる必要はありませんが、バランスよく食べましょう。
炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミンB群を含む食品、野菜を組み合わせると◎

体温調節 : 冷房の設定温度は25～28℃を目安に。夜寝苦しい日は我慢せず冷房を使いましょう。
冷えやすい人は、衣服・ひざ掛け等で調節するなどの工夫を。
シャワーで済ませず、湯船につかって身体をあたためるのもよいです。



<百日咳>に注意!

6月以降、「百日咳にかかった」または「百日咳の疑いがある」と診断された生徒が数名います。百日咳は集団感染しやすく学校感染症に指定されており、かかった場合はインフルエンザと同様に出席停止扱いとなります。



一週間以上咳が止まらない人 → 病院で検査を受けてください!
 少しでも咳が出る人 → 必ずマスクを着用してください!

((百日咳ってどんな病気?))

症状

- ・ 咳が連続して止まらない
- ・ 夜間に咳がひどくなる
- ・ 発熱することは少ない
- ・ かぜと間違われることが多い

感染経路

- ・ 飛沫感染
- ・ 接触感染

予防

- ・ 予防接種 ※乳幼児期に定期接種
- ・ マスクの着用
- ・ 手洗い
- ・ 換気

出停期間

- ・ 特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで



治療が済んでいない人、夏休みに必ず受診しましょう!!!

比較的時間にゆとりのある夏休みこそ、治療のチャンスです。2学期以降は補習や模試・検定等で忙しい日々となります。夏休みのうちに検査・治療を受け、体調万全な状態で2学期を迎える準備をしましょう!

* H30 飯高生の受診状況 (7月13日現在)

項目	学年	要受診数 (人)	受診済数 (人)	受診率
視力	1年	35	7	20.0%
	2年	26	7	26.9%
	3年	31	17	54.8%
	計	92	31	33.7%
歯科	1年	18	1	5.6%
	2年	19	2	10.5%
	3年	30	15	50.0%
	計	67	18	26.9%

1・2年生は未治療の人がまだ多いです・・・
 3年生はすでに半数の人が治療を終えています!

