

ほけんだより 5月

令和3年5月10日
島本町立第一中学校
保健室

新年度がスタートして、1ヵ月が経ちました。4月は、人間関係や環境の変化がたくさんあったと思います。少しずつ慣れてくる時期でもありますが、一方で、こころやからだの緊張がほぐれることで、どっと体調を崩しやすい時期でもあります。

また、5月に入ると、急に暑くなることや身体が暑さに慣れていないことが原因で、熱中症になる場合があるといわれています。まずは、生活習慣や生活リズムを見直し、整えるようにしましょう。

今から熱中症対策！！ ～今、気をつけておくこと～

◆継続的な外出の自粛◆

“汗をかいていない”“運動をしていない（体力低下）”“生活習慣が乱れている”“生活機能が低下している（骨や関節、筋肉等の衰え）”“身体が暑さに慣れていない”と感じる人も多いのではないのでしょうか。体力や筋肉量が少ないと、身体に水分を貯める機能も低下し、脱水や熱中症を起こしやすくなる可能性があります。

◆マスク着用の生活◆

マスクをつけていると、体内に熱がこもりやすくなってしまったり、マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづらくなったりしてしまいます。水分補給が足りず、気づかないうちに脱水や熱中症のリスクを高めてしまう可能性があります。

◆免疫機能の低下◆

気道（鼻から肺までの空気の通り道）には、ウイルスや細菌等が体内に侵入するのを抑える気道粘膜や繊毛があります。しかし、脱水や熱中症になると、気道粘膜や繊毛の潤い（水分）が不足し、その免疫機能低下することで、感染症等にかかりやすくなる可能性があります。

◆熱中症と感染症◆

脱水や熱中症を起こした際にみられる症状の中には、倦怠感・発熱・頭痛等があります。これらの症状は、新型コロナウイルス感染症の症状にも似ているため、見分けが難しくなり、検査や治療開始に、時間を要してしまう可能性があります。

《熱中症予防のためにできること》

1. 自身の体調把握・管理をするため、毎朝、健康観察をする。
2. 朝昼晩3食きちんと食べる。
3. 早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとる。
4. 軽い運動を行う。
5. 喉が渇く前に、こまめに水分補給する。
6. ハンカチやタオルで、汗をこまめに拭く。
7. 服装を調整する。
8. 帽子をかぶる。
9. 湿度が高くないか確認し、換気をする。

水分補給はできていますか？

“まだ暑くないから水筒を持ってきていない。”
“あまり汗をかいていないから飲んでいない。”
・・・という声をよく聞きます。
“こまめな水分補給”は重要な熱中症対策です。
運動の有無に関わらず、水筒を持参し、定期的に水分を摂るように意識しましょう！

健康診断結果返却中です！

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。



「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

※健康診断結果のお知らせは、医療機関での検査や相談が必要と判断された方を対象に発行しています。現在、新型コロナウイルス感染症の流行で、病院受診が難しい状況にあります。お子さまの症状を踏まえ、時期を見て受診をしていただければと思います。

ハチ注意！！～見つけたらどうするかな～



本校でも、最近ハチを見かけることがあります。

ハチを見つけた時の“正しい行動”を知っておき、もし、ハチを見つけたら落ちていて対応できるようにしましょう！

◆できる限り刺激を与えない

ハチは、基本的に近くを通ったり、攻撃を与えたりしない限り、襲ってくることはありません。もし、ハチが近寄ってきたり、周囲を飛び回ったりしても、慌てて手やカバンなどで振り払うなどの行動を取らないようにしましょう。

◆大きな声・音を出さない

大きな声や音を出したり、騒いだりすると、ハチを刺激してしまいます。また、近くに巣があった場合は、音の振動が伝わり、ハチが飛び出して来る危険性もあります。怖くても、まずはじっとして、ハチの動きを見逃さないようにしましょう。

◆ゆっくりその場を離れる

ハチは、動くものに対して攻撃する習性があるため、走って逃げると追いかけてくる可能性があります。ハチから離れるときは、静かに姿勢を低くして、後ずさりしながら離れるようにしましょう。

また、ハチは明るいところを目指す習性があるため、部屋の中でハチを見つけた場合は、ゆっくりと窓を開け、電気を消して外に出て行くのを待ちましょう。

*ハチやハチの巣を見つけた時は、すぐに先生や家族の人に知らせるようにしてください！