

ほけんだより

2019. 7. 18発行
睦合東中学校保健室

早いもので明日は1学期の終業式です。長雨で気温の上がらない7月ですが、これからが夏本番、気温の高い日が増えてきます。暑さに負けない体を作り、長い夏休み、健康で楽しい思い出に残る有意義な休みにしましょう。



夏休み



8月28日の2学期の始業式まで(3年生は27日に学力試験がありますのでそれまで)40日弱の長い休みになります。

1・2年生は部活もあり、3年生は進路に向けて高校見学等をするのも夏休みです。睦東ゼミをはじめ、学校での予定と家族の予定、塾や習い事の予定など夏休みの始めにしっかりと計画を立てましょう。その中には、1日の中でどう時間を使うかというタイムスケジュールも入れて作るとよいでしょう。



特に、朝起きる時間は学校に来ているときと同じ時間を続けると2学期のスタートがスムーズにいきます。

また、春の健康診断で治療のおすすめのプリントをもらっている場合は、夏休みが治療のチャンスです。治療の計画も夏休みのスケジュールに入れましょう。

夏休みは治療のチャンス



感染症に注意しましょう!

6月から7月にかけて、本校では「水ぼうそう(水痘)」での出席停止者が各学年に出ています。近隣の小学校や幼稚園・保育園などでも出ているようです。学校内での大流行にはなっていませんが、注意が必要です。

水ぼうそう以外でも、外国への旅行や家族で帰省などした際に、この地区では流行していない感染症にかかる可能性もあります。なかでも「はしか(麻疹)」は感染力が強く何年か前に大学生に流行して大学が休校になるということもありました。

「水ぼうそう」も「はしか」も予防として有効なのは予防接種です。自分がかかるだけでなく、周りに小さな子どもや体力のない体の弱い人がいる場合などはその人たちがうつって重症化しやすいということもあり、ひどい場合は命にかかわることもあります。

まずは母子健康手帳などで予防接種をしているか(はしかの予防接種は2回接種です)、以前病気にかかったことがあるかを親子で確認しましょう。もし、予防接種をまだ受けていない場合は、この休みを利用して病院へ相談に行きましょう。

— 保護者の方もお読みください —

運動で大量の熱が発生するため、
熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給

1Lの水に1~2gの食塩

- ・冷たい水で水分補給

深部の体温を下げ、
また体に早く吸収されます

- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



部活時の熱中症に気を付けて

心配なことがある場合は休み中でも学校に相談してください。新学期には元気な笑顔でお会いしましょう。

