

ほけんだより



かまだちゅうがっこう
鎌田中学校
ほけんしつ
保健室 No.9
2020.7.13

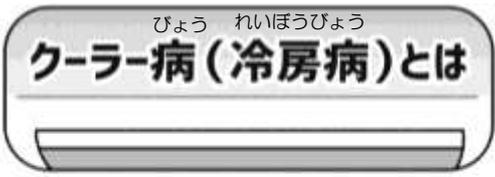
じめじめとした蒸し暑さに、日差しの強い暑さ…。本格的に夏の季節になってきましたね。学校が再開され1ヶ月が経ち、夏ばてのように体がだるかったり、やる気がなかったりと疲れがたまってきているように感じます。疲れた時こそホットした休養が必要です。

3年生は最後の夏の大会「中体連」があります。日頃の練習の成果を発揮するときです。しかし、頑張りすぎて、体調を崩しがちです。体調が良くないときは、身体が少し休息を求めているかもしれません。そんな時は、自分の生活を見直してみてください。

最近の保健室の様子

本格的にクラブ活動がはじまり、体調を崩す生徒が多いように感じます。特に、腹痛や頭痛、吐きけ、喉の痛みを訴える生徒が多いです。中には、発熱(38℃くらい)や体調不良による早退・欠席も目立っています。この時期は、暑さに慣れておらず、体調を崩しやすいです。また、今年から教室に空調設備が充実し、汗をかいたまま涼しい部屋にいたり、身体が冷えて体調不良の原因にもなります。

クーラー病(冷房病)に気をつけよう



冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じます。

〈クーラー病(冷房病)を予防するには〉

- ★直接、クーラーの風が当たらないようにする。
→風向きが変わらない時は、冬服の上着を着て体温調節をしましょう。
- ★冷たいものばかり食わず、体を温める食べ物や飲み物をとるように心がけよう。
- ★お風呂に浸かり血行をよくしよう。

★夏の感染症について
★発熱時の対応について
お知らせしています。

裏面にもあります

暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



血行がよくなり疲労物質の除去 水圧でほどよいマッサージ効果 重力から解放されてリラックス



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症への不安や心配があるなか、この時期の夏の感染症に気をつけてほしいことをい
くつかお知らせします。

夏も心配、感染症…

～お願い～

朝から体調が良くないときは、無理をせず自宅での休養をお願いします。
また発熱が4日以上続く場合は、必ずかかりつけの病院へ相談をしていただ
くようお願いします。

感染性胃腸風邪 (アデノウイルス)



嘔吐と下痢が突然始まることが特徴で
す。アデノウイルスは年間を通じて
発生します。(ノロ・ロタウイルスは秋～
冬にかけて) 時には発熱を伴う時もあり
ます。

ヘルパンギーナ



主として咽頭、口腔粘膜に水疱や潰瘍をつ
くり発熱を伴います。春から夏にかけて多く
発生します。夏かぜの代表的な疾患です。
(原因となる病原ウイルスが複数あるため、
再感染することもある)

溶連菌感染症



症状として、急な発熱と咽頭痛や扁桃炎などがみられます。
(舌がイチゴのように赤くなる、嘔吐などもみられます)
時には、全身にかゆみを生じる発疹がみられます。
症状がある時には、無理はしないで安静にします。また医療機関
の指示により抗菌薬治療を受け、経過を観察する必要があります。

～松阪市教育委員会「学校における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」より～

(5月25日付け)

Q 学校で児童生徒等の発熱を場合には、どうすればよいか。

当該児童生徒を安全に帰宅させ、症状がなくなるまでは自宅で休養するように指導しています。

なお、特に低年齢の児童について、安全に帰宅させるまでの間、学校にとどまるケースもあるかと思
いますが、その場合には、他の者との接触を可能な限り避けられるよう、別室で待機させるなどの配慮をし
ています。

○また、少なくとも以下のいずれかに該当する場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」やかかりつ
け小児医療機関(小児の場合は小児科医による診察が望ましいとされています)等に電話などで相談する
ようお願いをします。(中略)別紙「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」をご覧ください。

○発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合・・・症状が4日以上続く場合は必ず相談してくだ
さい。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを
飲み続けなければならない方も同様です。