

7号



あおぞら

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスの良い食事、十分な睡眠です。夏休みだからといって夜更かしをして、遅く起きる生活を繰り返していると、2学期学校が始まってびっくり！1日学校で過ごすだけでも辛い体が出来上がってしまいます。生活リズムを崩すのは一瞬、整えるのには時間がかかりますよ、規則正しい生活リズムを保てるように心がけましょう。

熱中症

今日の危険度チェック

環境は…

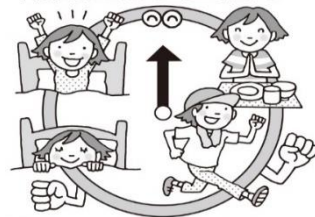
- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は
気をつけよう！

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

例えば…

水分とってる？

無理してない？

休けいしようか

体調に変化はないか、
お互いを気づかいなが
ら運動を楽しめるとい
いですね。



夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果、治療や検査の必要な項目はありませんでしたか？夏休みは、時間をかけて病気を治療するチャンスです。特にむし歯の治療には長い時間がかかりますので、この機会に必ず治しておいてください。その他、部活動や塾などで治療できなかった病気なども、きちんと治しておきましょう。

リラックスの

達人になろう



音楽
をき
く

ゆっく
りお
風呂
に入る



本や雑誌
を見る

ストレッチ
をする



空や星を
ながめる

夏は

こんな感染症に注意しましょう！

①咽頭結膜熱（プール熱）

感染経路：飛沫感染・プール

主症状：高熱・結膜充血・咽頭痛・咽頭発赤

予防：手洗い・うがい・プール前後のシャワー

②腸管出血性大腸菌感染症（O-157）

感染経路：飲食物からの経口感染

主症状：腹痛・下痢・血便

予防：手洗い・消毒（トイレ等）・食品（洗浄・加熱）

③ヘルパンギーナ

感染経路：飛沫感染・接触感染

主症状：発熱（39℃以上）・咽頭痛（**咽頭に赤い発疹**）

予防：手洗い（特に排便後）

④手足口病

感染経路：飛沫感染

症状：発熱・口腔、咽頭粘膜に痛みを伴う水泡・手足臀部に水泡

予防：手洗い・うがい・・・発疹はかき壊さないように！

⑤伝染性膿か疹（とびひ）

感染経路：虫さされや湿疹をかき壊し、そこへ菌が入り化膿し、とびひになる。

症状：かゆみ・水疱や膿疱がやぶれてびらん、かさぶたをつくる。他の場所や他人に伝染する。治るまで、プールには入れません。

予防：皮膚の清潔を保つ、集団の場では病巣を覆う。

⑥頭じらみ

感染経路：接触感染・家族内や集団の場・タオルやブラシの共用

症状：かゆみ（頭じらみが少数の時は症状がない。）

予防：タオル・ブラシの共用を避ける・着衣、シーツ、枕カバー、帽子などを洗う。
ドライヤー、アイロンなどの熱処理

さまざまな感染症予防には手洗いが大切です。日常的にこまめな手洗いをする習慣をつけましょう。生徒保健委員会では月に一度「ハンカチ週間（爪チェック含む）」という衛生活動をしています。宗岡中の生徒は全員ハンカチを持っています。すばらしいですね。いつも自分の清潔なハンカチで綺麗に洗った手を拭くことができるといいですね。ただ、ここ数年、爪の長い生徒が目立ちます。けがの原因になりますので短く切りましょう。

