

保健だより



令和4年6月21日

新宿区立牛込第一中学校 保健室

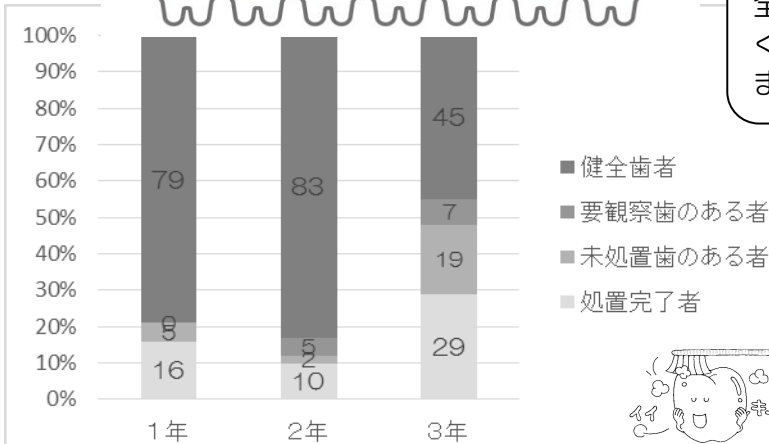


紫陽花の花が色づいて、梅雨の時期になりました。梅雨の時期は、気温や湿度が上がり、むし暑い時もあれば、梅雨寒で気温が低い時もあり、熱中症や体調不良の原因になります。テスト前で睡眠不足になりがちです。自分の生活や体調を管理して、梅雨の時期を過ごしましょう。

熱中症予防のため、暑い時は無理をせず人と距離をあけてマスクを外しましょう。(おしゃべりはなし。)

6月の保健目標 虫歯の予防をし、よい歯をつくろう

歯科検診の結果



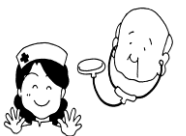
「歯科検診の結果のお知らせ」を全員に配りました。う歯だけではなく、歯垢や歯肉の状態もチェックしましょう。

セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒

ほとんどの健康診断が終了しました。尿検査(全員)、心臓検査(1年・他)、眼科、耳鼻科、歯科、視力(対象者)の結果通知を出しています。受診後は、受診報告書を学校に出してください。
※水泳指導が始まります。耳鼻科や眼科で結果通知をもらった人は、しっかり治しましょう。



訂正とお詫び

4月の保健だよりで学校医の先生方を紹介しましたが、学校内科医のお名前が前任の先生のお名前になっていました。訂正とお詫びを申し上げます。

学校内科医 本多由幸先生 本多内科クリニック 電話 03-6265-0677 市谷加賀町 2-3-15

学校薬剤師 勤務地の変更

林 裕子先生 (株)メディカルファーマシー 電話 03-5368-2011 若松町 8-1

今日から

プールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気がけがある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



夏のマスクは、熱中症に気をつけて！

東京都教育委員会

マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをおすすめします。

	身体的距離が確保できる		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をしている	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクの着用がおすすめ
会話をほとんどしない	マスクを着用する必要はない	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない

- ▶ 屋内とは、建物の中や地下街、公共交通機関の中など。
- ▶ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。
- ▶ お年寄りと会うときや、病院に行くときなどは、マスクをつけましょう。



マスクを着用する必要がない場面の一例

ランニングなど
人と離れて行う運動

会話せず、距離をとった登下校時

屋内で個人で行う
読書 など

マスクを着用する場面の一例

試合の応援や
声を出す場面

部室や更衣室
などの利用時

食事の後の
会話 など

これからの時期の感染症について

■咽頭結膜炎（プール熱）

咽頭結膜炎はアデノウイルスによって発症する感染。汚染されたプールで感染が拡大することが多いため、プール熱とも呼ばれます。



★原因と感染経路

アデノウイルスは1年中存在するため、時期を問わず流行する可能性があります。強く、目や口、鼻、のどから容易に体内に侵入します。うがいや手洗いに加え、感染者が触れたものを避けることが重要な予防法となります。



★症状 発症すると高熱となり、のどの腫れや結膜炎などの症状が表れます。

■流行性角結膜炎について

流行性角結膜炎はアデノウイルスによる眼の感染症です。このウイルスはとても感染力がつよく、昔から俗に「はやり目」と呼ばれています。発症はどの季節でも起こりますが、夏に多い傾向があります。どの年齢でも起こります。※「ものもらい」とは違います。

★原因と感染経路

ウイルスが付着した手で眼に触れること、ウイルスで汚染されたタオルや洗面器などに触れること、消毒が適切にされていないプールの水などで感染します。人が濃密に接触する機会の多い家庭内や学校、職場で流行的発症がみられます。

★症状 潜伏期間は1～2週間程度で、結膜の充血、まぶたの浮腫、めやに、涙、眼痛

水分補給をしよう！！

暑い日の運動
水分と休憩を上手にとろう

運動を始める

30分前にはコップ1杯、

運動中も 30分には

1回の

水分補給を。



“休みたい”と

感じ始めたら、

休憩をとろう。

事故を防止して

楽しむために。

さわやかな季節ですが、日差しが出ると気温も上がってきます。

しっかり水分補給をして、熱中症対策をしましょう。また、汗をかくことが多くなります。下着を着用し、汗もしっかりふきましょ。もちろん、ハンカチ、タオルの準備もましょね。

