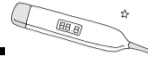




ほけんだより



7月号 No. 4

鎌ヶ谷市立第四中学校 保健室

あっという間にもうすぐ夏休み。遊びだけでなく、夏休みの宿題も早めに終わるように計画しましょう。これから、ぐんぐんと温度・湿度が高くなってきます。野外でも室内でも水分補給をしっかりとって、熱中症に気をつけてください。

夏かぜの予防

秋・冬には、乾燥を好むウイルスや細菌などによってかぜが流行しますが、夏には、高温・多湿の環境を好む感染症（一般的に夏かぜと呼ばれる）が流行します。これらは呼吸器の症状だけでなく、目や胃腸への症状があるのが特徴で、人から人へと感染します。

夏かぜには充血や目やになどの目の症状が出る**流行性角結膜炎**、39℃を超える高熱とどの赤み（痛みや腫れ）、結膜充血の3つの症状が出る**咽頭結膜熱**などがあります。咽頭結膜熱は感染力が強く、プールの水を介して流行することが多いため、プール熱とも言われています。

夏かぜを予防するには…

○清潔なハンカチ・タオルを使う

感染のおそれがあるため、貸し借りはせず、清潔な自分のハンカチ・タオルを持ち歩きましょう。

○手洗い・うがいをする

口、目、鼻の粘膜から感染するため、食事前やコンタクトをつける前は念入りにしましょう。

○免疫力をつける

暑さで体力を消耗しやすい夏は、栄養バランスのとれた食事と休養を心がけましょう。

○プールに入るときは体を清潔にする

プールに入るときは、入る前と後のシャワーをよく浴びるなどして体を清潔にするようにしましょう。



咽頭結膜熱はプールの時期に多い病気なのでプール熱と呼ばれていますが、プールだけでうつるわけではありませんので予防と注意が必要です！

清涼飲料水の飲みすぎに注意!!

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳酸菌を除いた、アルコールの入っていない飲み物をいいます。

夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もたくさんいるかもしれません。

しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。清涼飲料水を大量に飲み続けて、血糖値が上昇してしまうペットボトル症候群にもなりやすくなります。

これから夏に向けて、冷たい清涼飲料水を飲む機会が増えてきます。熱中症予防のための水分補給は必要ですが、一度飲み物についても考えてみてください。



春の健康診断で治療をすすめられた人へ…

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この夏休みの期間に検査や治療を済ませましょう。医療機関を受診することで健康状態を知る、また、生活の中で注意すべきことを知る良い機会になります。学校でも、受診結果を知り、注意が必要な場合は個別の指導等をするなど配慮していきます。検査・治療のあとは学校への報告書も忘れずに提出をお願いします。

健康カードを返却しました。

みなさんが4月からうけていた健康診断の結果が書かれています。自分の体の成長や健康状態を健康カードで確認しましょう。3年生は確認して、そのまま家で大切に保管してください。1・2年生は表紙に保護者印を押して7月14日（月）までに学校へ健康カードを提出してください。健康カードは3年間使うものです。確認後、期限内に必ず提出をお願いします。