

ほけんだより6月号

R7年度
石井中学校
保健室より

梅雨入りが近づき、じめじめした日が増えてきました。気温や湿度の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。今月は熱中症や食中毒にも注意が必要になります。健康管理により一層注意していきましょう。

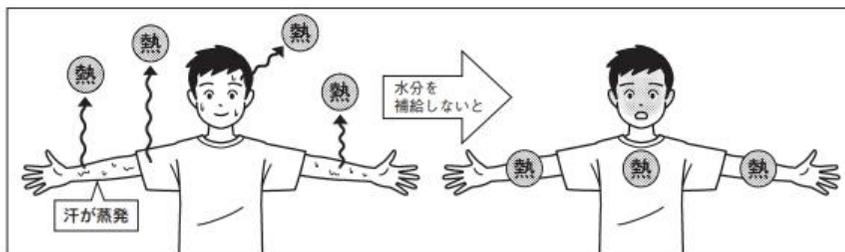
いよいよ今週末から総体予選が始まりますね。3年生は最後の総体です。悔いの無いように、精一杯力を出し切ってください！応援しています！

🌞 本格的に始めよう！熱中症対策！

5月に入ってから、脱水症状と思われる来室が増えてきました。汗をかく場面では、水分だけでなく、失われた電解質（ナトリウムなど）やエネルギー補給も大切になります。そんな時に役立つのがスポーツ飲料です。水やお茶とあわせて、スポーツ飲料を効果的に使い、こまめに水分補給をしていきましょう。また、朝食と水分をしっかりとってから登校し、熱中症になりにくい体作りをしていきましょう！

🌞 発汗による体温調節ができなくなる熱中症 🌞

暑い環境では、人は汗をかくことで体温を調節しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するとき熱を奪うことで、体温の上昇を抑えています。しかし、汗で失った水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



出典「少年写真新聞社」

「暑さ指数」の掲示をはじめました！生徒会黒板を毎朝確認してね！

6月の保健行事



尿検査3回目	対象者	準備物等
4日(水)	1・2回目未検査者 再検査者	対象者には、前日に手紙を配付します。 そちらをご確認ください。
眼科健診	対象者	準備物等
11日(水)	1年生・2, 3年生有訴者	前髪が長い人は、留めておきましょう。
歯科健診	対象者	準備物等
5日(木)	1-1・1-2・1-3	朝食後や昼食後、必ず歯を 磨いておきましょう。
12日(木)	1-4・1-5 2-3(18番～)・2-4・2-5	
19日(木)	3年生全員	

歯科健診終了後、受診者全員にお知らせをお渡します。そこでむし歯や口腔内の異常が見つかった人は、早めの病院受診をお願いいたします。また、治療が終了した際は、**受診報告書の提出**にご協力ください。

ひやくにちせき

百日咳にご注意を！



県内で流行中の「百日咳」。本校でも感染者や、咳症状を訴える人が増えてきています。また、あわせてマイコプラズマ肺炎も増加傾向です。激しい咳症状が続く場合や長引く場合は、マスクの着用や早めの病院受診にご協力ください。

また、百日咳は出席停止になる感染症です。出席停止期間は、「特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで」となっていますが、登校の目安についてはかかりつけ医に確認していただく場合があります。ご協力よろしくお願ひします。

百日咳の特徴

- ・潜伏期間：7～10日
- ・連続して止まらない咳（夜間に咳がひどくなる）
- ・感染経路：飛沫感染・接触感染
- ・発熱することは少ない