

ほけんだより 6がっ

豊中市立第四中学校 保健室

今年は暑い日があったかと思えば、朝晩が寒いくらいになる日など、寒暖差が激しく体調を整えるのが難しいと感じる日が多かったですね。4中では、「のどが痛い・・・」「体がだるい・・・」「でも、熱は出ない・・・」といった症状の人が多くいました。熱が出ないため、学校やクラブを休むほどではないかと頑張ってしまうので、なかなか治りが遅くなってしまっていました。春からの疲れもたまってくる頃なので、一度しっかりと休養と取ることも大事かもしれません。

基本の予防法をきっちり！
インフルエンザを**予防する生活習慣**

手洗い 指や爪の間、手首までしっかりと	うがい 喉の奥まで(3回以上)	マスク ぴったりと顔に合わせて、捨てるときはひもをもつ
食事 一日三食を規則正しく	環境 室温は20度前後、湿度は50～60%	睡眠 十分な睡眠で疲れはその日のうちにとる
服装 脱ぎ着しやすい服装で体温調節を	運動 適度な運動で体力増進を	ストレス対策 オン・オフの切り替えを上手に

ニュースでも取りあげられています、季節外れのインフルエンザの集団感染が報告されています。4中でインフルエンザが流行る兆しはありませんが、豊中市内でも学級閉鎖が起きているとのこと。

新型コロナウイルス感染症が流行り始めてから、インフルエンザの流行が見られない年が続いたため、インフルエンザウイルスに対する免疫を持っていない人が多く、流行しはじめると一緒に過ごす人たちの中で大流行になってしまうようです。毎日の生活習慣に気を付け、体調管理や予防を心がけるようにしましょう☆

これからの健康診断日程

6月	6(火)	朝回収	尿検査②	未提出者 / 陽性反応者	※容器などは前日に配布。当日は起床後すぐの尿をとること
	29(木)	9:00～	歯科検診	全学年	朝の歯磨きしっかりと！

20(火) 7/7、14 (金)	登校時 提出	尿検査 (予備日)	未提出者 /陽性反応者	再検査の場合もあるため、早めに出すようにしましょう。
------------------------	-----------	--------------	----------------	----------------------------

健康診断も残すところあと少し。心臓検診、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診で指摘のあった人には、随時、お知らせを渡していますので、早めに病院を受診するようにしてください。

☀☀☀梅雨入り・熱中症の季節☀☀☀



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の高い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気からだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

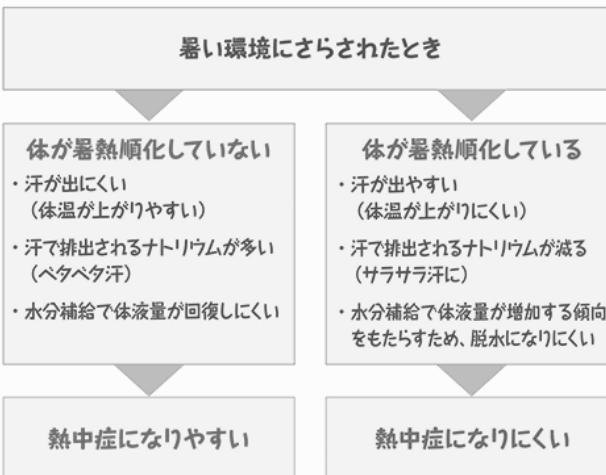
食中毒要注意 「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本！	熱中症に注意 湿度の高い梅雨時也要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。	事故やケガに注意 傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。	からだや衣服を清潔に 汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。
---	---	---	---

台風の影響で梅雨前線が発達し、梅雨入りとなりそうです。日中は、夏日(気温 25℃以上)の日がふえてきました。湿度の高いムシムシとした日が続きそうです。

暑熱順化(しょねつじゅんか)って知っていますか？

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。こんなとき体はまだ暑さに慣れていないので熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなります。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。(環境省熱中症予防情報サイトより)



運動部に入っている人は、暑い中でも毎日活動していることで、体が慣れているので、熱中症になりにくい体づくりができています。ただし、テストがあったりケガをしていたりで久しぶりに運動をするときは要注意ですよ！！

運動部以外の人には、暑い中で活動をする機会があまりありませんよね。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

みんなで暑い夏を乗り切りましょうね☆