



南牧中学校保健室 令和6年6月25日発行

南牧村でも気温が高くなる日が増え、水泳の授業も始まりました。夏の近づきを感じますね。季節の変わり目や梅雨は体調を崩しやすい時期でもあるので、生活リズムを整えて夏本番に備えましょう！



身体を暑さに徐々に慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

- 適度な運動
 - 湯船につかる
 - 十分な睡眠をとって体を休めよう
 - 朝ごはんを食べてから登校しよう
 - のどが渇く前に水分補給をしよう
- のどが渇いたなと感じる頃にはすでに脱水傾向になっています。

★こまめに水分補給をするために水筒をもってきましょう。
普段の水分補給には水かお茶(麦茶がおすすめ)で十分です。

熱中症を疑う症状と対応



筋肉がつる



発熱、大量の汗

- ・すぐに先生に伝える
- ・涼しい場所に移動する
- ・水分と塩分を補給する
- ・身体の太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

体調がおかしいなと感じたら我慢せずすぐに先生に伝えてください。熱中症が疑われる時の水分補給は水やお茶ではなく、塩分も一緒に補給できる経口補水液がお勧めです(保健室に用意してあります)。また、体の太い血管を冷やすことで体温を効率よく下げることができます。わきの下や足の付け根、首に太い血管が通っているので、そのあたりを冷やすようにしましょう。

プールが始まります



- 爪は短く切りましょう
- タオルの貸し借りはしない(タオルを介してうつる夏の感染症があります。)
- 以下のような症状がある人はプールに入る前に保健室に相談してください。

【夏に流行る感染症】

・咽頭結膜熱(プール熱)：水泳×

高熱や結膜炎、のどの痛みなどの症状が出ます。プールでもうつるので水泳はできません。

・流行性角結膜炎(流行り目)：水泳×

目の充血、涙目、目やに、まぶたの腫れなどの症状が出ます。プールでもうつるので水泳はできません。

【耳・鼻】

・中耳炎、外耳炎：水泳△

受診中で、耳だれや痛みがない・医師から許可が出ていれば水泳は可能です。

・鼻炎：水泳は可能ですが、よく鼻をかんでからプールに入りましょう。

【皮膚】

・水いぼ：水泳△

体に3mm程の白色のいぼができます。かいてつぶれると感染が広がります。水泳はしてもいいですが、タオルやビート板を友達と共有しないようにしてください。

・とびひ：水泳×

虫刺されなどをかきこわし、そこから感染を起こします。プールでうつること、また傷が悪化するため、水泳はできません。

健康診断の結果をすべて返却しました

春の健康診断が終わり、結果もすべて返却しました。受診の紙をもらった人は、必ずおうちの方に渡してください。

～保護者の方へ～

健康診断の結果をお返ししました。学校での健診はあくまでスクリーニング検査です。病院で正確に検査をし、治療の必要性の判断をお願いします。成長期の大切な時期であり、健康面は学校生活に直接関わることでありますので、受診へのご協力をお願いします。

