

えかきお



川口市立岸川中学校 保健室 平成 30 年 7 月 2 日発行

いよいよ暑さも本格的になってきました。期末試験が終わると・・・、もうすぐ夏休みです。暑さに負けない元気な体を作りましょう！

夏なのに、咳・発熱・・・夏かぜ？ 夏にはやる感染症

感染症は冬だけではなくありません。高温多湿である夏にはやる感染症もあります。以下は、夏にはやる主な感染症です。

病院で感染症と診断されたら『出席停止』になります。学校に連絡してください。

●咽頭結膜熱（いんとうけつまくねつ）

※『プール熱』ともいわれますが、プールのみで感染するわけではありません。

【主な症状】

高熱（39℃～40℃）、咽頭痛、頭痛、首や後頭部の痛み、めやに、まぶしさ、リンパの腫脹など

【出席停止期間】

発熱、咽頭炎、結膜炎など主要症状が消失した後 2 日を経過するまで（医師の診断による）

●ヘルパンギーナ

【主な症状】

突然の発熱（39℃以上）、咽頭痛、上あごの粘膜や喉の奥に水泡ができる

【出席停止期間】

医師により感染のおそれがないと認められるまで（全身状態が安定していれば、登校可能）

●流行性角結膜炎（りゅうこうせいかくけつまくえん）

【主な症状】

結膜の充血、まぶたの腫れ、ゴロゴロする異物感、めやに、涙が流れる

【出席停止期間】

医師により感染のおそれがないと認められるまで

予防法は 手洗い タオルを人に貸さない・借りないこと

水泳授業が 始まりました！

水泳は他の運動にはない、体によい効果があります。

水しぶきなどで発生するマイナスイオンは、リラックス効果を生みます。他にも、たくさんの運動効果があります。

1 水圧で体液や血液がスムーズに流れやすくなる

重力の関係で下半身に流れがちな血液が、水圧で全身に流れやすくなります。

2 体がひきしまる・筋力アップする

水泳は、水圧により体に負荷がかかります。日常生活で受けることがない水の抵抗を受けて泳ぐため、普段使わない筋肉を鍛えることができます。

3 心臓や肺の機能が発達する

水圧に対応するために心臓が血液を強く送り出します。また、水の中で息を吐きだし、空中で一気に酸素を吸うことで呼吸機能も鍛えられます。

プール授業がある日は
登校前に健康観察を
必ず行ってください



学校保健員会を開催します

7月11日(水) 15:45~16:45 視聴覚室

1)平成30年度定期健康診断結果

2)見直そう水分補給『熱中症の予防』

講師 (株) 明治食育アドバイザー 飯泉 様
水分補給の大切さ、熱中症を予防のための上手な水分補給の方法について教えていただきます。

←TOPに戻る 見直そう!水分補給

カラダから水分が失われると、次のような症状が出てきます。
カラダからのサインが出たら、すぐにまわりの人に知らせ、涼しい場所で水分補給をしましょう。

●水分不足の危険サイン

💧 フラフラ …… 脳への酸素供給の低下から、立ちくらみやめまいが起きる

💧 頭痛 …… 体内の循環障害から、ガンガンと頭が痛くなる

💧 足がつる …… 体内のバランスがくずれ、神経伝達に影響を及ぼすことから、足がつる



外からの予防 熱中症の予防 中からの予防

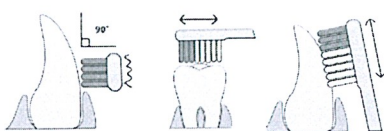
- 部屋の風通しをよくする
- 直射日光を避ける
- 汗をよく吸収する服に着替えて過ごす



- 3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る
- 水分をこまめに摂る
- 睡眠をしっかり取る



6月22日(金) 1年生 歯科授業を行いました 『これならできる!むし歯・歯肉炎の予防』



歯ブラシを90度にあてて、優しく細かく動かし、歯ブラシのつま先。かかと・わきを使って磨きましょう。

つま先

かかと

わき



つま先
奥側はつま先

かかと
手前側はかかとで

わき
側面はわきで

6月4日(月)~6月8日(金)

歯みがきしよう WEEK 実施結果



		6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
1年	1	80%	100%	100%	100%	100%
	2	97%	85%	82%	100%	90%
	3	68%	84%	52%	73%	100%
	4	85%	95%	80%	100%	95%
2年	1	100%	95%	100%	100%	100%
	2	92%	100%	97%	97%	100%
	3	85%	97%	93%	100%	100%
3年	1	95%	95%	100%	100%	100%
	2	94%	64%	65%	52%	52%
	3	95%	90%	93%	94%	94%
	4	91%	100%	88%	94%	100%
5組		79%	校外学習	87%	81%	100%

歯みがき週間から歯みがき習慣へ

月曜日は歯を磨く人が少なかったけれど、保健委員の働きかけで、徐々に給食後に歯みがきを行う人が増えました。毎日歯みがきを続けることで、自分の歯や口を健康に保つことができます。『食後に歯を磨くのは当たり前!!』そんな習慣を身に付けてほしいと思います。次回は全校100%めざしましょう。

授業でわかったこと

- 自分の歯はとても価値があるもので、一生使っていくのだと改めて気づいた。これからは、もっと歯を大切にしていきたい。
- 歯の見た目が悪いと、気分も悪くなると思いました。炎症を起こした歯は見るに耐えないくらいでした。そうならないように気をつけます。