

ほけんだより

令和6年7月19日
神港学園高等学校
学校保健委員会

いよいよ夏休みが始まります。夏の暑さも本番を迎え始めました。長期間の休みは、生活習慣を崩しやすくそれに伴い体調も崩しやすいです。夏休みを快適に楽しく過ごすためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう！



新型コロナウイルス感染症

流行っています！！



新型コロナウイルス感染症の感染者が兵庫県をはじめ全国で増加しています。本校においても感染者やコロナウイルス感染様症状のある生徒がみられます。夏休みを充実させるためにも、感染対策を行いましょう！

コロナに感染しないために・・・

- ①手洗い、うがい、アルコール消毒を行う
- ②体調不良時、換気の悪い場所ではマスクを着用する
- ③体調が悪いときは治るまでしっかりと休息をとる



気を付けるのはコロナウイルスだけではありません。夏の三大感染症は乳幼児に多い感染症ですが、高校生や大人でも感染します。特に手足口病は全国的に感染者が増えています。手洗い・うがいの実施、タオルの貸し借りをしないことが感染予防として有効です。そして体調が悪くなったら無理せず病院を受診しましょう。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（ブル熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

各自治体のHPから感染症の流行状況を確認することができます



神戸市

兵庫県

熱中症警戒アラートって何？

「熱中症警戒アラート」とは熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。熱中症警戒アラートが発表されているときは熱中症になる可能性がいつもより高いため十分に注意をして活動をおこないましょう。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないとときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> 		<p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間に、意識して水分をとりましょう。



保健室からお知らせ

○ 「病院受診のおすすめ」をもらった人

1学期の健康診断で「病院受診のおすすめ」のプリントをもらった人は、時間のある夏休み中に病院を受診するようにしましょう。受診後はプリント下半分の受診報告書を病院で記入してするもらい保健室へ提出してください。

○ 体育大会前に...

2学期に入ると体育大会の種目決め、練習が始まります。喘息、心疾患、怪我等で運動制限がある人はどの程度の運動が実施可能か夏休みの間に主治医に相談しておきましょう。