

保健だより 8月

令和6年度 第5号
2024. 8. 26(月) 利府高校保健室

猛暑が続き、夏休み明けは体調を崩している人が多いのではないのでしょうか？ 特に「朝食抜き」「睡眠不足」は熱中症症状を引き起こす要因となります。また各地域で「新型コロナウイルス」感染者も増加傾向にあり、夏休み明けの行動が注視されます。8月末は利府高祭も控えているため、これまで以上に日常生活での体調管理・感染予防をもう一度徹底し、有意義な学校生活を送ってほしいと思います。



保健室からの確認です。

①夏休み中に病院受診はできましたか？

健康診断後(学校医検診・歯科・視力等)に「再検査」が必要となった人には『受診勧告書』を配布しました。夏休みを利用して専門医を受診して下さいと連絡しましたが、皆さんは受診できましたか？ 病院受診をした人は、早めに『受診報告書』を担任の先生または、保健室まで提出して下さい。まだ病院に行っていない人は、できるだけ早めに病院受診をして下さい。特に、「視力」でC・D判定の人は、黒板の字が見えづらくないですか？ 視力の低下は頭痛や集中力の低下に繋がります。メガネやコンタクト等で適正な視力を保つようにしてください。

※病院受診が必要な人…約3割の人が対象となっています。

視力	1年	2年	3年	全体	(割合)
【C: 0.3~0.6 D: 0.3未満】	88人	55人	73人	216人	(27.7%)

②部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ

夏休み中に講習・部活動(遠征含む)等でケガをしたり、熱中症で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。(ただし、保険適用1500円以上が対象) 医療費助成(地域による)の場合も適用になるため、該当する人は保健室に連絡して下さい。…必要な書類を渡します。また、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいますので、早めに提出をお願いします。

③「出席停止報告関係」について

「新型コロナウイルス感染症」が増加傾向にあるため、夏休み明けの感染も心配されます。「インフルエンザ」と同様に出席停止扱いとなりますので、体調が思わしくない場合は、病院に連絡を取り、主治医の判断に従ってください。なお、検査キットで反応があった場合も、主治医に相談し対処してください。

なお、登校後体調不良等で早退する場合は、保護者の方に連絡を取りますので、ご協力をお願いします。

※「出席停止」の場合は、下記の用紙を後日渡します。報告書の提出をお願いします。～一部抜粋～

(出席停止報告書は、保護者記入で構いませんが出席停止期間等を必ず主治医に確認をしてください。)

出席停止について【報告書】

学校保健安全法に基づき、生徒の集団感染を予防するため、上記生徒の出席を停止いたします。つきましては、趣旨をご理解のうえ、主治医の指示により加療してください。

なお、生徒が出校する際は下記の『受診報告書』を、担任を通じて保健室まで提出願います。

(保護者の記入のみで結構です。ただし、領収書等の貼付あり)

※参考事項・・・この期間は、欠席の取り扱いにはなりません。

① 出席停止期間：発病より主治医の出校許可が出るまで。

② 疾病別出席停止期間の基準(令和5年5月8日一部改正)

○新型コロナウイルス感染症…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

*「発症した日」は病院で診てもらった日ではなく、新型コロナウイルス感染症の症状が始まった日の事です。主治医に発症日を相談・確認してください。

○インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

○結核、髄膜炎菌性髄膜炎

及び第三種…学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

*第三種～流行性角結膜炎・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑・溶連菌感染症・ヘルパンギーナなど。

暑さに慣れて熱中症を防ぐ

指導／早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授 永島 計 先生

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで安心です。

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けること

が大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりととり、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。



熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョギングなど）を行うことです。1日30分くらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
・1日30分程度、1～2週間ほど
・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる

