

ほけんだより 7月

平成25年7月 No.111
広島市立己斐上中学校
保健室 森谷洋子



咽頭結膜熱(プール熱)警報発令

6月14日に 広島県は「咽頭結膜熱(プール熱)」警報を発令しました。
とくに東広島市での患者がたくさん報告されています。

咽頭結膜熱とは

発熱、結膜炎、咽頭炎(のどの炎症)を主症状とする病気です。プールを介して流行することが多いので「プール熱」といわれます。

病原体——アデノウイルス(主として3型。その他の型も原因となる。)

潜伏期間——5~6日

感染経路——飛沫感染や手指からの接触感染により、目の結膜やのどから感染します。

プールでの目の結膜からの感染もあります。夏に多く発生します。

症状——高熱(39~40℃) のど痛 頭痛 食欲不振 これらの症状が3~7日間続きます。のどの結膜の発赤が強く、目の症状としては結膜(白目)の充血、涙が多くなる、まぶしがる、目やにが増えるなどがあります。

予防方法——
○ 手洗いとうがいの励行が基本です。
○ 水泳をする際には プールに入る前後にシャワーを十分に行います。
○ 感染した人と密接な接触をしないようにします。タオルなどの共用はやめましょう。

☆ 咽頭結膜熱は「学校感染症」です。かかった場合には 出席停止となります。

登校基準は「発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後 2日を経過するまで出席停止とする。ただし、病状により感染のおそれがないと認められたときはこの限りではない。」となっています。

7月の昼食時の目標 「会食の楽しさを知ろう」

ゆっくり、しっかり昼食をとりましょう

6月末に 北海道の小学校で 給食に出たアラムの種をのどに詰まらせて七くなるという事故が起きました。以前、競争してパンを食べて、のどに詰まらせるという事故も報道されています。

あわてて食べたり 競争して食べたりしないで ゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。
7月の昼食時の目標は「会食の楽しさを知ろう」です。暑くて 食欲がなくなる時期ですが 楽しいふんいきを作って 食欲が少しでも出るように昼食時間を過ごしましょう。

この夏もやっぱり注意!
夏にはやる病気



これも夏に多い
手足口病



6/27に
警報発令
(手足口病)

水分補給のコツ
少しずつ、こまめに
のどが渇きを感じる前に
運動の前に コップ/〜3杯
運動中は コップ/〜2杯
の水分を15〜30分ごとに
(こまめに少しずつがよい)

野球部の生徒が 他の部の
生徒の体調不良に気づき、
保健室に連れてきてくれた
ことがありました。
みんなで協力しましょう。

デリバリー給食

4月と5月の残食率
(現在 118名(全校生徒の76%)
がデリバリー給食)

※ 市平均: 広島市内のデリバリー給食実施校43校の平均値

	4月	5月	※市平均4月	市平均5月	H24年校平均
主食(ごはん)	6.4	8.7	13.3	18.0	8.8
副食(おかず)	9.6	14.2	19.9	24.5	15.1

(市教育委員会調べ)

本校は 市内ではかなり残食率が低い学校の一つとなっています。暑さで食欲がなくなるためか、広島市全体で残食率が高くなり 本校でも残食が多くなってきました。

また 学年別に見ると 1年生はほとんど残食がありませんが 2年生は かなり多くなっています。3年生は 2年生より残食が少なめですが 日によってかなり差があります。

2、3年生は1年生に比べると 男子の場合、2年生は 身長が4.2cm、体重は3.1kg大きく、3年生では12.3cm、8.3kgも大きくなっています。(4月の平均値) 1年生よりも体は大きくなっているのに 食べ残しが多いので 栄養が十分なのか心配です。元気に学校生活を送るためにも、しっかり昼食をとりましょう。

牛乳を飲みましょう

暑くなってきたためか 牛乳を残す人が少なくなってきました。それでも 毎日8~10本、かならず残ります。

一昨年 NHKのためしてガッテンで 牛乳を運動後に飲むと 牛乳に含まれるたんぱく質をとることができ、たんぱく質から合成されたアミノ酸により、血液量が増え、暑さに強くなると放送していました。

血液は汗の材料となるので、血液量が増えると汗をかきやすくなったり、皮膚血流の増加による熱放散をしやすくなったりして 体温が上がりにくい体になるそうです。牛乳でなくても、たんぱく質を含むものなら、効果が期待されるそうです。

※ ただし 水分補給を目的とした場合には 牛乳は向きません。水、麦茶、スポーツ飲料で水分を補給しましょう。

安全第一! 夏の部活動

夏休み中は 部活動が充実する時期です。実力をつけるチャンスですが 何よりも安全第一です。

休けいと水分補給をじゅうぶんに

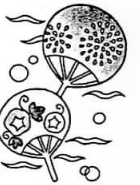
熱中症予防のために 練習前や練習中に水分をこまめにとり、15分から30分に1回は休憩しましょう。

むりしすぎない

練習中 からだのぐあいが悪くなったら すぐにまわりの人に伝え 運動を中止しましょう。先生にもすぐに伝えましょう。

けがをしたら、すぐに連絡

けがや熱中症、その他何か異変があらば すぐに先生に連絡してください。他の部のことでも協力して 連絡や応急処置をしましょう。



あせ
暑さに強い体とは汗をかきやすく 体温が上がりにくい体

