

ほけんだより 7月

平成27年7月No136
 広島市立己斐上中学校
 保健室 森谷洋子

定期健康診断が終わりました

健康診断で、病院で検査や診察、指導、治療などを受けよう勧められた人は、早めに病院に行って診てもらいましょう。診察や検査の結果は、学校に知らせてください。よろしくお願ひします。

体調を整えて、元気に夏を過ごしましょう。



感染症に注意

昨年12月に発令された^{急性}感染性^{咽頭炎}警報は、今年6月25日に解除されました。現在、警報が発令されている感染症は「咽頭結膜熱」と「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」です。A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)は、今年、広島市では例年の同じ時期に比べて多い状態になっています。

この他、市内の小中学校では「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)」にかかる児童が多く、佐伯区では学級閉鎖となったところもあります。保育園では「手足口病」による欠席者が増えていきました。「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)」「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)」「手足口病」「咽頭結膜熱(プール熱)」などの病気は、小学生以下の児童や乳幼児がかかると多い病気ですが、おとながかかるともあります。A群溶血性レンサ球菌咽頭炎は、ふつう密着と接触することで感染するため、接触する機会が多い家庭、学校などの集団での感染も多々みられます。

現在流行している感染症について

1 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 (溶連菌感染症)

症状：発熱、のど(咽頭)の発赤やはれ、痛みと扁桃のはれ、化膿など、のどの症状が主。舌に「いちご舌」といってイチゴのような赤いつぶつぶができることもある。

予防：患者との接触を避ける、手洗い、うがい、マスクの着用

2 咽頭結膜熱(プール熱)

症状：38~39℃の発熱、咽頭炎(のどの痛み)、結膜炎(目の充血など)
 予防：手洗い、他の人とタオルを共有しない、水泳前後のシャワーの励行

※学校感染症(出席停止)
 (出席停止期間：発熱、咽頭炎、結膜炎など主な症状がなくなって、2日を経過するまで)

出席停止の期間は、あくまで基準です。医師が感染のおそれがないと認めた場合には、出席できます。

3 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

症状：片側もしくは両側の耳下腺(耳の下からあごにかけてあたり)がはれて痛い(顎下腺などもはれる)、発熱
 予防：手洗い、うがい、ワクチン(予防)接種

※学校感染症(出席停止)
 (出席停止期間：耳下腺、顎下腺または舌下腺のはれが発現した後、5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで)



4 手足口病

症状：発熱(あまり高くない)、口の中や手足に水ぶくれ

予防：手洗い、他の人とタオルを共有しない

※A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)と手足口病は、流行状況などをみて学校医の意見を聞き、校長先生が出席停止の措置をとることがあります。



感染症を予防しよう

基本は 手洗い・うがい です。



朝食をとりましょう

7月3日に保健体育委員会で「朝食アンケート」をとりました。保健体育委員が集計して、9月に結果を発表します。

また、7月6日から1週間は「全校一斉生活リズムカレンダー実施週間」です。合わせて「10オフ運動強化週間」にもなっています。生徒のみなさんは「生活リズムカレンダー」を毎日、記入します。忘れずに記入していますか。

「毎日朝食をとる」ことは規則正しい生活を送る基本です。栄養をとることはもちろん体を目覚めさせ、元気よく一日を送るためにも大切です。「食べる気がない」「準備する時間がない」という人は、パン/枚、バナナ/本、ヨーグルト/カップなど少しでもよいので食べるようにしましょう。もちろんごはんやパンだけでなく、みそ汁、鯖焼き、牛乳、くだものなど、栄養バランスのよい朝食がとれたら最高です。



夏休み中も「10オフ運動」を!

夜10時までは携帯・スマートフォン等の電源を切りましょう



夜ふかし → 熱中症を起こしやすい

夏休み中、睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて、部活に参加してください。