



保健だより

春日部市立武里中学校
平成26年5月号
保健室

保健室では最近、腹痛や気分不良で来室する生徒が多くみられます。体育祭や3年生は修学旅行があります。十分に手洗いうがいをして体調管理をしましょう。また、体育祭の練習によるケガも最近多くみられます。本番元気に演技に臨めるように、よりいっそう気を引き締めて練習にとりくみましょう。

知って防ぐ！熱中症



○熱中症を防ごう

最近、暑いと感じる日が日に日に多くなってきていますね。熱中症は、7、8月が多いと思いがちですが、実は体が暑さに慣れていない夏の初めもまた、なりやすいので注意が必要です。熱中症は高温多湿の環境で発生する障害の総称で、重傷になると死につながります。しかし、熱中症は無知と無理によって生じるもので、適切な予防さえしておけば防げます

○運動時に気をつけたいこと○

・塩分と水分の補給

汗で失われた塩分と水分を補給しましょう。のどの乾きに頼らず、少量（200ml程度）をこまめに（15～20分ごと）計画的に摂取しましょう。

・無理をしない

少しでも気分が悪くなったら、無理をせず日陰の涼しいところで休息しましょう。

○涼しいところへ連れて行き『首、脇の下、足の付け根』など太い血管が通っているところを氷で冷やす。頭をまくら等で高くする。

○スポーツドリンクを少しずつ飲ませる
*顔色が悪い（青白い）場合は足を高くし下半身を保温させる

○熱中症のサインを見逃さない○

次の症状が出たらすばやい処置が大切！

- ・大量の汗があり、腹部、手足に伴うけいれん
- ・頭痛、めまい、立ちくらみ、吐き気
- ・おかしい言動、よびかけに無反応

応急処置！



学校感染症とその出席停止期間

感染症名	出席停止期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は <u>5日間の適正な抗菌物質製剤による治療が終了するまで</u>
流行性耳下腺炎（おたふく）	顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化（かさぶた）になるまで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
風疹（三日はしか）	発疹が消失するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症 等	症状により学校医、その他医師において感染のおそれがないと認めるまで



心とおなかの関係

中学生に意外と多くみられる

過敏性腸症候群とは？



たびたび腹痛が起きたり、下痢便秘を繰り返したりするけど、病院で検査をしても異常がない。それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称です。その原因には生活習慣の乱れ、不安、緊張などがあるとされています。大腸をはじめ消化管は脳とは密接なつながりがあり、心の不調がお腹の不調として現れるのです。症状の改善には精神的ストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。