

# 保健だより

平成29年7月6日  
下妻中学校 保健室



蒸し暑くて体調を崩しやすい季節です。頭痛やだるさを訴えて保健室に来る人も多いですが、「夜、寝るのがおそかった」「朝ご飯を食べていない」「水分をとっていない」など、残念なことに「体調を整えよう」という意識が低いために、保健室に来ることになってしまっているパターンも多いです・・・

夏本番は、これから！！猛暑を乗り切れるよう、**早寝・早起き・朝ご飯・小まめな水分補給**を毎日続けて、体調を整えましょう。

### 水分補給のポイント

ジュースではなく水や麦茶を  
こまめに飲む  
大量に汗をかいたら塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

## 夏も、うつる病気に注意！！

| 病名             | 症状   | 潜伏期間  |
|----------------|--|-------|
| 咽頭結膜熱 (プール熱)   | 目の充血 高熱が数日続く プールだけでなく普通の生活でも感染<br>*主な症状が消えてから2日がたつまで出席停止           | 5~7日  |
| 手足口病           | 手のひら、足、口の中に小さい水泡ができる (1か所だけのことも)<br>口の中の水泡の痛みで食欲がおちることも 高熱が続くことはない | 3~7日  |
| ヘルパンギーナ        | のどに小さい水泡ができ、痛みで食欲がおちることも<br>高熱が1~3日出る 代表的な夏カゼ                      | 2~5日  |
| 流行性角結膜炎 (はやり目) | 目の充血やにごった感じ 目やに  | 4~7日  |
| 伝染性膿痂疹 (とびひ)   | 米つぶ大の水疱が破れて出た滲出液が体のあちこちについて広がる<br>水疱性のものと、痂皮 (かさぶた) 性のものがある        | 1~2日  |
| 伝染性軟属腫 (水いぼ)   | 1~5mmの光沢のあるふくらみ<br>接触したところに同じようにできる                                | 1~2か月 |
| アタマジラミ         | 頭皮のかゆみ 卵 (フケと似ているが、簡単に取れないのが特徴)<br>動いている成虫が見えることもある                | 約1か月  |

これらの病気の予防法は、かぜやインフルエンザと基本的に同じです。

- ①石けんでの手洗い・ガラガラうがい
- ②栄養・休養をたっぷりとる
- ③タオルやくしの貸し借りをしない

出席停止と言われた場合は、医師の指示に従いましょう。

## 夏休み中に受診を。~保護者の方へ~

視力検査で**B(0.7)以下**だった生徒、**歯科検診でむし歯**などの異常があった生徒には、すでに保護者の方宛てに「受診勧告」の通知を配布してあります。

普段は受診する時間がなかなかとれないと思いますが、夏休みは時間的に余裕ができると思いますので、是非、受診していただきたいと思います。



見えにくいまま過ごしていると、目が疲れ、視力にいつそう悪影響を及ぼします。

学習やスポーツに集中して取り組むには、むし歯や咬み合わせなどの問題を改善しておくことが大切です。  
トップアスリートの間でも、歯を大切にすることは常識になっています。

