

ほんだよい

一宮市立南部中学校
令和8年7月



7月の保健目標 熱中症を予防しよう

気温が高く、蒸し暑い日が続いています。気象庁によると、今年の夏も平年より気温が高くなる予想です。今後は、さらに猛暑のおそれもあり、暑さへの備えが必須となります。自分と周りの人の命を守るために、熱中症の予防と応急処置について再確認をお願いします。

熱中症の予防

① 環境に応じた運動と水分補給

熱中症指数や気温、湿度に応じて運動の強度や休憩・給水の回数を決めましょう。
熱中症指数が31℃以上の時は運動中止の判断を！



② 服装の工夫

帽子をかぶると頭の表面温度の上昇を約10℃抑えることができると言われています。

③ 健康観察で体調を把握

自分や周りの人の「いつもとちがう」をそのままにしないで、早めに休んでください。

応急処置

- ・衣服を緩めて涼しい場所へ移動させる
- ・水分を補給させる
- ・体を冷やす



★水分補給ができない
★意識がない・もうろうとしている
ときは119番通報！



夏の運動とけが

夏は熱中症に加えて、知らず知らずのうちにたまった疲労がけがにつながる心配もあります。

「試合に出たい！勝ちたい！」「もっと良いパフォーマンスがしたい！」という気持ちは分かりますが、無理は禁物です。やみくもに練習することが必ずしも良い結果に結びつくわけではありません。思わぬけがを防ぐためにも、右のことに注意してください。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休けいして、水分補給する
- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・十分な睡眠をとる



＜デジタルデトックス＞



食事やお風呂のときもスマートフォンが欠かせない、スマートフォンが気になって勉強に集中できない…ということはありませんか？ 最近では、日常生活が送れなくなるほどのスマートフォンへの依存が心配されています。

たまには「デジタルデトックス（＝デジタル機器から離れる時間）」を楽しんでみませんか？ 散歩して心地よく体を動かす、読書する、家族と話ながら食事することは、みなさんにとってきっと豊かな時間になると思います。

感染力は最強クラス…「麻しん(はしか)」にご注意を！

最近ニュースでも耳にする「麻疹（はしか）」。実はインフルエンザよりもはるかに感染力が強い感染症です。感染拡大や重症化を防ぐためには、正しい知識を持つことが大切です。また、今年度の感染拡大状況を受けて、厚生労働省からメッセージが届いています。対策方法や麻しんを疑う症状がある場合の対応について確認しておきましょう。

どんな症状が出る？

発熱や咳、鼻水等の呼吸器症状、目の充血と涙や目やにが多くなるといった症状から始まり、口の中には白い斑点（ブツブツ）ができます。その後、熱が下がりがけた後、再び高熱とともに全身に赤い発疹が生じます。



どうやって感染する？

感染経路は「飛沫感染」「接触感染」「空気感染」です。中でも「空気感染」はウイルスが空気中を漂うことで、同じ部屋にいと、マスクをしていても感染のリスクは高いです。

麻しんの感染拡大防止に向けた国民の皆様へのメッセージ

厚生労働省より

○ 重症になりやすく、感染力が極めて高い麻しん（はしか）が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しん（はしか）は、マスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチンが重要です。**麻しん（はしか）は、「かかってもらいたくないことではない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1,000人に1人死亡するとされている感染症**です。更なる感染拡大防止のため、以下の事項について、ご協力をお願いいたします。

＜麻しん（はしか）を疑う症状がある場合の対応＞

○ **麻しんを疑う症状がある場合は、外出を控える**とともに、**受診する場合には、事前に医療機関に連絡の上、医療機関の指示に従ってご対応いただく**ようお願いいたします。

○ 感染拡大防止のため、受診の際には、**公共交通機関の利用を可能な限り避ける**ことについて、ご協力をお願いいたします。

＜自治体の疫学調査へのご協力＞

○ 麻しん（はしか）の感染拡大防止には、**患者や接触者に対する行政による調査が重要**です。ご協力をお願いいたします。

＜ワクチン接種のご検討＞

○ ご自身の発症予防、重症化予防、集団としての感染拡大防止の観点から、ワクチンは2回接種することが重要です。

○ お子様が麻しん・風しんワクチンの**定期接種の対象である1歳又は就学前1年間**にある場合、**積極的に早期の接種をご検討**ください。

○ 海外では大きな流行が複数の国で報告されています。接種が不十分な場合、**渡航の2週間前までに接種することをご検討**ください。

○ **2000年4月1日以前に生まれた方は、当時の感染状況もあり、2回の定期接種が行われていない可能性があります。**母子健康手帳等で、過去の麻しんの罹患歴又は2回の接種記録を確認できない方は、今一度、**麻しん・風しんワクチンの接種をご検討**ください。なお、今回の流行は**10代～40代の方を中心に流行している**ことも踏まえ、特にこの年齢層の方はご検討をお願いいたします。

＜特にご注意いただきたい方々＞

○ 特に、以下の方々は、接種が不十分な場合、ワクチンの接種をご検討ください。

- ・ 保育園や学校職員、医療機関職員など、小さいお子さんや患者さんと接触する機会の多い方
- ・ 空港職員、観光業スタッフなど渡航者と接触する機会の多い方

○ また、以下の方々は、感染すると重症化するとされていますのでご注意ください。

- ・ 妊娠中は麻しん風しんワクチンの接種はできません。早産や流産のリスクがあるため、妊娠前の接種をご検討ください。
- ・ 免疫不全のある方は、主治医の方と相談のうえ、麻しん風しんワクチン接種をご検討ください。
- ・ 乳幼児は、肺炎や脳炎を起こすリスクがありますので、ご家族の接種歴をご確認ください。

定期健康診断の結果について

定期健康診断が終わりました。検査・検診の結果、医療機関の受診や詳しい検査が必要な生徒には、受診勧告の用紙を渡しました。受診の結果は学校にもお知らせください。その他の全項目の結果は、保護者会で担任からお渡しします。確認をお願いします。

