

# 保健だより

7月号

令和5年7月12日発行  
松戸市立松戸高等学校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。長い休みをどのように過ごすか計画は立てましたか？  
時間にゆとりのある人も、勉強や部活動で忙しい人も夜更かしなどで生活習慣が乱れると、もとに戻すのは大変です。『規則正しく』を心がけ、充実した夏休みを過ごしてください。

また、4～6月の健康診断の結果、検査や治療が必要というお知らせを受け取った人は、時間に余裕がある夏休み中に検査や治療を済ませるようにしましょう♪



## コロナウイルス「第9波」突入！？ 全国的に感染者が増えています

新型コロナウイルスの新規感染者数が5類への変更後初めて全国的に増加傾向が続き、日本医師会は「第9波」と判断するのが妥当だという見解を示しています。市松でも発熱や咽頭痛、鼻水、咳等の風邪症状の生徒が増えており、検査の結果陽性になってしまったという報告も増えています。

感染症対策で一番大事なものは

持ち込まない

持ち出さない

拡げない

ことです。

特に「持ち込まない」「持ち出さない」という点では、発熱や風邪症状等の体調不良がある際は無理して登校しないというのが一番大切です。最近、朝から体調が悪かったり発熱があったりしたが無理して学校へ来たという生徒の保健室への来室が目立ちます。クラスや部活で感染を拡げてしまうことにもなりますので、朝の時点で体調が悪い場合は無理して登校せず、受診や検査をしたり、お家でゆっくり休養したりしましょう。



STOP

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

朝から体調が悪く、感染症が疑われ病院を受診して検査をした場合、遅刻分が公欠扱いになる制度があります。詳細は保健室、もしくは担任の先生までお問い合わせください。

→検査結果陰性で遅刻して登校した場合は検査を受けた証明書の提出で遅刻分を公欠扱い

→検査結果陰性でそのまま欠席した場合は欠席扱いとなります。

## 感染リスクを下げるためにもマスクの着用をおすすめします！

今年度よりマスクの着用は個人判断となりましたが、マスクは自分の飛沫を飛ばして人に感染させないようにするだけでなく、自分が吸い込む飛沫も防ぐことが研究で分かっています。

発熱や風邪症状などがあり体調が悪い場合はまわりの人にうつさないようにマスクを付けましょう。予防を行うことは試験や大会などの大事な予定や自分や家族、相手やその家族を守ることに繋がります♪



# 急な猛暑到来！！夏バテしていませんか？

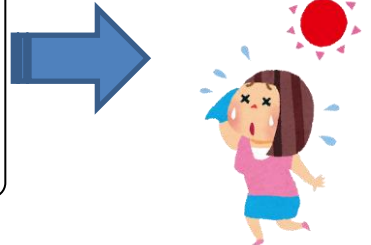
7月に入ってから暑い日が続いており、だるさや微熱などを訴える夏バテ気味の生徒が多い気がします。夏バテって何？どうすれば良くなるの？とよく聞かれるので取り上げてみます♪

## ●こんな症状ありませんか？●

- 全身の疲れが取れない
- なんとなく熱っぽい
- なんとなく身体がだるい
- 立ちくらみ、めまいがある
- 最近無気力なことが多い
- むくみが出る
- ストレスを感じイライラする
- 食欲不振や便秘が続く

もしかしたら

夏バテかも…!!



## ●どうして「夏バテ」になるの？●

夏バテは病名ではなく夏の暑さによって身体に現れる慢性的な不調状態のことを言います。要因としては主に3つの要因が考えられます。

### 水分不足

汗をかくことで水分やミネラルは一緒に流れ出て不足します。体内の水分が減ると血液中の水分も減り、血の循環が悪くなって内臓や脳に負担がかかります。

### 消化機能の低下

暑さで食欲が落ちると、食べやすい冷たい食べ物や飲み物を取りがちになります。そうすると胃腸が冷えたり、胃液が薄くなったりして消化機能が低下して下痢や胃もたれが起こります。

### 自律神経の乱れ

室内外の温度の差が5℃以上だとその温度差に体温調節機能がうまく対処できず体が混乱して自律神経のバランスを崩してしまいます。めまいや頭痛、過呼吸などの症状を引き起こすことがあります。

## ●夏バテ対策はこれだ！！●

<p>① <b>食事内容が大事！</b> ビタミン B1、B2 をたくさんとると、疲れがとれやすい☆</p> <p>レバー 豚肉 納豆 など</p>	<p>② <b>水分たっぷり補給！</b> 汗で失われた水分を十分とる。塩分も入っているものだとなお良い◎</p> <p>◎</p>	<p>③ <b>体を冷やしすぎない！</b> 飲み物は冷たいものより常温がオススメ☆ぬるめのお風呂や軽い運動も◎</p> <p>◎</p>	<p>④ <b>睡眠はしっかり！</b> 規則正しい時間に十分睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保ちます。</p> <p>◎</p>
--	--	---	--

## ●夏休み中の保健室利用について●

保健室の開いている日、閉まっている日は保健室の入口ドアのところに掲示してあります。開いている日は怪我や体調不良のとき、書類提出などいつもどおり利用してください。

もし、保健室が閉まっている日に怪我や体調不良で困った場合は、部活動顧問や担任の先生に相談してください。書類等の提出は後日で構いません。よろしくお願いします。

