



平成27年7月7日
西脇中学校

1学期も残すところ2週間となりました。先日、期末テストが終わって、みなさんの気分は晴れやかですが、梅雨が明けるまでは温度・湿度とも高く、また天気も変わりやすいので、最も体調を崩しやすい時期でもあります。このむし暑さで食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか？

栄養不足は、体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそ、バランスのとれた食事が必要。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みをいっぱい楽しみましょう。また、部活動では7月4日の水泳競技を皮切りに、3年生にとって中学最後の夏季総体が始まっています。みなさんが悔いなく、ベストコンディションで大会に臨めるよう、応援しています！



7月の保健行事

- ① 7月 9日(木) 歯みがき指導【1年3組】5限目
- ② 7月 13日(月) 14日(火) 色覚検査【1年生の希望者のみ】
- 15日(水) 放課後、すぐに検査を行います。
- 16日(木) ※日程の詳細は、後日プリントにて配布します。



《9/10(木),17(木) 歯みがき指導【1年4, 5組】5限目に行います。》

*1年生の心電図検査結果は、2学期始め頃の予定です。結果が届き次第、お知らせします。

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさんもう病院には行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に、3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！になって、歯が痛くなってきたり、体調をくずしたりしては、実力が出しきれません。

夏休みの間に治療をすませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。治療がすみましたら、「結果報告書」を学校の方へ提出してくださいね。

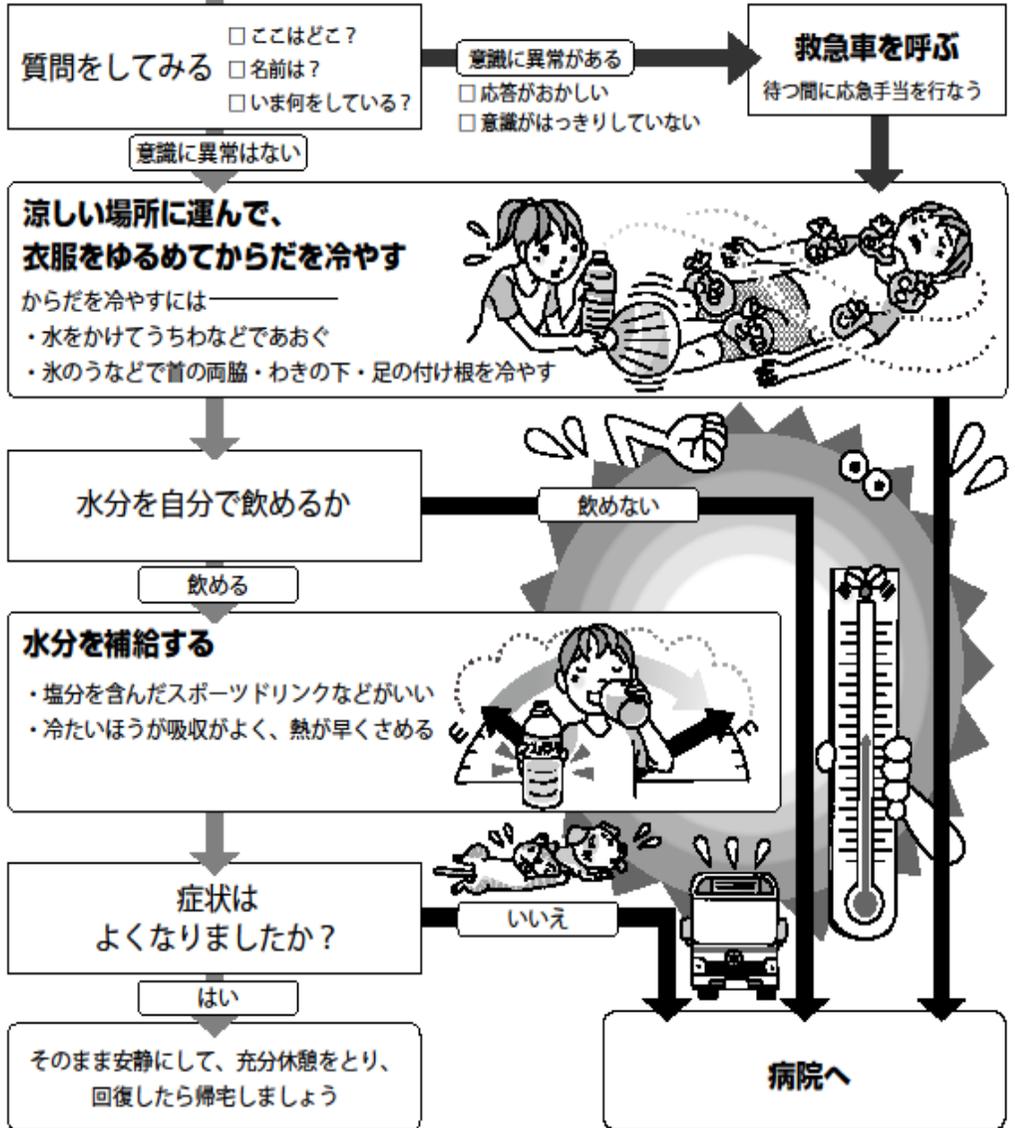


熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



※裏面に、和歌山市学校薬剤師会より作成されました

『学校薬剤師だより Vol.1』掲載しています。

学校薬剤師だより

Vol.1

梅雨時期から夏にかけて
学校ではこのようなことに
注意してね



和歌山市学校薬剤師会

学校薬剤師の仕事

薬剤師は普段は「くすりに関わった仕事」をしていますが、「学校薬剤師」は生徒・児童の皆さんが安全に、安心して学校生活をおくれるように学校生活に必要な「環境衛生」の仕事をしています(和歌山市学校薬剤師会)

プールの水質検査、給食室の検査・点検
教室の空気検査、教室の明るさの検査
「おくすり授業」「薬物乱用防止授業」など

この学校の学校薬剤師 氏名 榎谷 壮平 先生



食中毒対策

食中毒って？

細菌やウイルスなどがついた食べ物を
食べることによって、けりや腹痛、発熱、はきけなどの
症状が出る病気の事です。
時には命にもかかわるとてもこわい病気です。
細菌による食中毒は6月から9月ごろが多く、
ウイルスによる食中毒は冬に流行します。
食中毒は正しい知識で対応すればおそれる必要は
ありません。



食中毒を防ぐには？ 食中毒予防の3原則！！

つけない



外出から帰った時、
食べる前などは
手洗いを！

増やさない



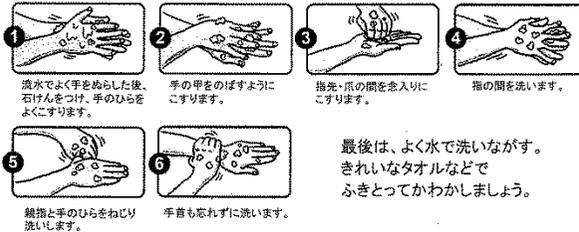
冷蔵庫で保存！
細菌はあたたかい
ところが大好き！

やっつける



ほとんどの細菌は加熱
によって死にます！

正しい手の洗い方は？



プールでうつる感染症

咽頭結膜熱(プール熱)

・原因:主にアデノウイルス
・潜伏期間:5~7日

★症状:39~40℃の発熱に始まり、のどの痛み、結膜炎をともなう症状が数日間続きます。プールにより感染することがあり「プール熱」とも呼ばれます。

流行性角結膜炎(はやり目)

・原因:主にアデノウイルス
・潜伏期間:7~14日

★症状:症状が非常に強く、まぶたの裏のツブツブや充血、まぶたが腫れる、涙がたくさん出るなどの症状が現れます。

手足口病

・原因:コクサッキーAウイルスなど
・潜伏期間:3~4日

★症状:手・足・口に水ぶくれ様の発疹ができ、時にかゆみ、発熱を伴う場合もあります。ごくまれに、髄膜炎や心筋炎などを生じることがあります。

腸管出血性大腸菌感染症

・原因:大腸菌O-157など
・潜伏期間:3~5日

★症状:激しい腹痛や水様性の下痢、血便などが見られ、溶血性尿毒症候群や意識障害などの重い症状をひきおこすこともあります。

☆予防対策:プールの前後に手洗い・うがい・洗顔・シャワーをきちんと行い、他人のタオルやハンカチの貸し借りはやめましょう。



「デング熱」に注意！

デング熱って？

ヒトスジシマカ

デング熱の原因はデングウイルスです。
ウイルスを持つヒトスジシマカなどに刺されることで感染します。
ヒトスジシマカは、ヤブ蚊とも呼ばれ、日本にも生息しています。
感染した人を蚊が刺すと、蚊の体内でウイルスが増え、その蚊が別の人を刺すことで感染が広がります。
人から人へ直接感染することはありません。



デングウイルス感染者

どんな症状？

感染しても全ての人に症状が出るわけではありませんが、高熱や関節の痛み、目の奥の痛み、発疹などが1~2週間ほど続きます。



予防方法は？

蚊が多そうな所に行く時は、長袖のシャツや長ズボン、帽子を身につけ、できるだけ肌が出ないようにします。ただし熱中症に注意を。

靴下を履き、サンダルではなく、足のつま先がしっかり隠れる靴を履きます。
虫よけ剤の使用も考えましょう。



予防の基本は、虫がいるところを避けることと、虫よけ対策です！