

保健だより 9月



令和7年9月1日
鯖江市中央中学校

9月9日(火)は「救急の日」です。みなさんは、学校の AED (右写真) がどこにあるか知っていますか？ 本校は体育館の玄関に設置してあります。

病気や急な衝撃などで心臓の具合が悪くなると、心臓のリズムがくるったり、ぶるぶる震えて全身に血液を送れなくなったりすることがあります。この状態を「心房細動」と言います。この時、心臓のリズムを元に戻すために AED を使用します。



今月の保健目標：生活リズムを整えよう

「秋バテ」に注意です！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調が見られることがあります。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすかったりするため、自律神経が乱れて、体の不調が現れやすくなります。

夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものの摂りすぎなど)も関係していると言われています。

みなさんの夏の生活はどうでしたか？



どんな症状？

身体面では、だるさやすぐに疲れるといった症状のほかに、頭痛や肩こり、関節痛などがあります。

また精神面では、やる気が出ない、気分が落ち込むなどの不調が起こることもあります。

秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- 規則正しい生活
- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



まだまだ熱中症も注意！

連日の暑さによって体内に熱がこもり、熱中症の初期症状として微熱やだるさが続くことがあります。これは、体温調節機能の低下や疲労が蓄積しているサインです。夏風邪と間違われやすいですが、体が熱を放出できずにいる状態です。

体調がすぐれないときは、無理をせず休養したり、医療機関を受診したりしましょう。



★保護者の皆様へ ～よろしく申し上げます～

- ・9月も猛暑が続く予報となっています。本校の活動につきましても熱中症対策を行い、生徒の体にできるだけ負担をかけない学校生活を目指しております。2学期が始まり、生徒たちが体育祭をはじめとした学校行事に力いっぱい安全に取り組めるよう、ご家庭におかれましても以下のことにつきましてご協力をお願いいたします。

☆お子様の体調管理（睡眠、朝の健康観察、食欲の有無、朝食における水分・塩分の摂取）

☆緊急連絡先の変更（4月当初と変更がある場合はお知らせください）

☆水分の準備（足りなくなる生徒がいます。目安は1リットル以上です。）

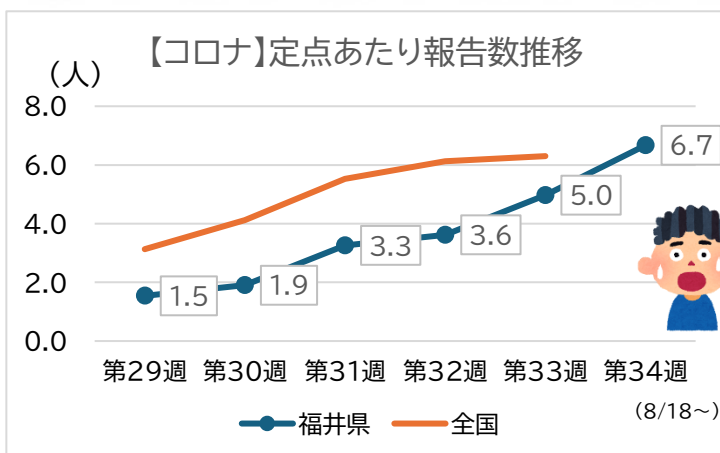


再度、コロナ流行中！

1学期の終わり頃から、新型コロナウイルス感染症が徐々に流行しつつありました。そして夏休み中の多くの人の移動や猛暑下でのエアコンの使用による換気不足で徐々に感染者数が増加しています。

現在、特に流行しているのは「ニンパス」と呼ばれるコロナウイルスです。特徴は、「感染しやすいこと」と「激しいのどの痛みがあること」です。

学校祭に向けて様々な活動があり、校内でも感染や流行が心配されます。予防対策を徹底しましょう。



<基本的な感染症予防>

換気・教室や部屋の対角線上の窓を5cmほど開ける。

手洗い・消毒・石けんを用いた手洗いをして、清潔なハンカチでふく。

ハチにも注意！

今年は連日35℃を超える猛暑が続く、全国各地でハチの発生が増加しています。暑さに伴って、スズメバチやアシナガバチは巣を作り、仲間を増やし、被害は夏から秋にかけてピークを迎えます。



【予防】

- ・なるべく白色の服装にする。(×黒はハチを興奮させるので危険)
- ・洗濯の際、洗剤や柔軟剤など香りの強いものを使用しすぎない。

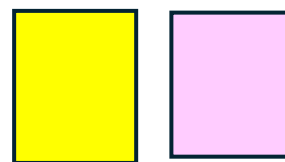
【刺されたら】

- ・刺された部位は水でよく洗い、針があるときはピンセットで取る。
- ・患部を氷水などで冷やす。

※アナフィラキシー症状に注意



おまちしています



「治療が済んだら、治療勧告書を提出してください」

むし歯の治療や、視力の精密検査など受診が必要だった人は、夏休み中に医療機関を受診することはできましたか？