



保健だより

2023年度 No.5 徳島県立城南高等学校

1学期が終わり、夏休みに入ります。今年の夏は、以前のようにお祭りや花火大会など楽しいことがたくさんありますね。ですが、新型コロナウイルス感染症は徳島県内でもまだ多く発生しているので、感染対策をしっかりとって、夏を楽しんでください。また、熱中症にも気をつけ、充実した夏にしましょう！

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

生活習慣改善チャレンジ（1週間）の取組内容を実践しよう！

8月に Classi でチャレンジの自己評価の結果についてのアンケートを配信します。8月7日までに答えてください。チャレンジ終了後も、夏休みに陥りがちな生活習慣に注意しましょう！

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう！

睡眠をしっかり取る

睡眠不足だと疲れがとれないため、質の高い十分な睡眠をとみましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調に繋がります。

栄養バランスの良い食事をする

タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとみましょう。

軽い運動で汗を流す

日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



熱中症予防5か条

★今年の夏は例年に比べて暑くなると予想されているため熱中症には注意が必要です★

その1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高いとき、熱中症の危険度も大きくなるため、暑いときに無理な運動をせず短縮するなどの工夫をしましょう。

その2. 急な暑さに要注意！

朝や夕方と比べて、昼間は気温が高くなります。急に暑くなったら、軽い運動程度に留めましょう。

その3. 失われる水と塩分を取り戻そう

汗をかくと、水分と同時に塩分も失われます。そのため、水だけ飲んでも回復しないのでスポーツ飲料などで0.1~0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。

その4. 薄着スタイルで爽やかに！

暑いときは軽装にして、吸水性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。

その5. 体調不良は事故のもと

体調が悪い人、体力が低下している人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。



健康診断の結果など、受診を勧められた人や、検査・治療が必要な人は、夏休みの内に受診しましょう！！

二次検診を受けた人は、登校日か夏休み明けにその結果を学校へ提出してください。

健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね☆

感染症、マダニなどに注意！

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されてから初めての夏になりますね。今年の夏は制限もなくなり、行動範囲が広がることで夏休みがより一層楽しくなりますね。しかし、気を付けておかなければならないのは、行動範囲が広がることで人との接触範囲が広がるということです。楽しい夏休みを送るには健康が第一なので、しっかりと感染症対策をして充実した夏休みを送りましょう！

感染症



今年の5月頃からニュースでよく聞く「ヘルパンギーナ」。ヘルパンギーナとは、夏風邪の代表的なウイルス性の感染症です。主に乳幼児が感染しやすい傾向にありますが、まれに大人も発症することがあります。ヘルパンギーナは今年、感染者が過去10年間で最多となっています。

また、新型コロナウイルス感染症も5類になったことから毎日の感染者数をニュースなどで知る機会が減ってしまいました。そのため、感染状況を把握できないので気が緩んでしまいがちです。ですが、徳島県の新型コロナウイルス感染症の感染者は増加傾向にあります。基本的な感染対策を行い、有意義な時間を過ごしてほしいと思います。

また、夏休みを利用してキャンプに行くなど山に入る機会があるかもしれません。しかし、山にはマダニが生息しているため注意しなければいけません。マダニに噛まれることで感染症を発症してしまうということも考えられるためしっかりと対策をしてから山に入るようにしてください。

マダニ



今年に入り、県内で初めてマダニが媒介するSFTS（重症熱性血小板減少症候群）の感染が6月に確認されました。特に春から秋にかけてマダニの活動が活発になるため気を付けておきましょう。

潜伏期間：6日～2週間

症状：発熱、食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、筋肉痛、神経症状、リンパ節腫脹、出血症状など

予防：草むらや山など、ダニが生息する場所に行く場合には、長袖、長ズボン、長靴、手袋、首にタオルを巻くなど、肌の露出をできるだけ少なくすることが大切です。虫除けスプレー等も合わせて使用すると効果的です。

屋外活動後は入浴し、マダニが付着していないか注意深く全身チェックしましょう。



（参考：徳島市HP「マダニが媒介する感染症への注意」）