

ほけんだより 5月号

令和 8 年 5 月
國學院高等学校
保 健 室



新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎていませんか？ただでさえ昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムを意識して、暑い夏に向けて体調を整えていきましょう。

✓麻しん(はしか)に注意

今年に入り、都内の麻しん患者の報告が急増しています。麻しんは非常に感染力の強い感染症です。集団感染につながる恐れがあるため、体調が悪いときは無理をせず、しっかり自宅で療養することが大切です。また、麻しんを疑う症状が発現した場合は速やかに、本校までご連絡くださいますようお願いいたします。

症状

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発しんが出現します。発症前日から周囲への感染力が生じると言われています。また、肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症するとされています。

感染経路

空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

予防方法

ワクチン接種が有効です。麻しんのワクチンは予防接種法に基づき、2回接種することが定められています。母子手帳等で接種歴を確認し、接種が済んでいない場合は早めの接種を推奨します。



<p>Q 水分補給の目安は？</p> <p>①のどが渴いたらすぐ飲む ②のどが渴く前にこまめに飲む ③バテるから飲まない</p> <p>正解は ②</p> <p>「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。</p>	<p>Q ケガをしないためには？</p> <p>①がんばらない ②つめを切る ③ゆるめのくつを履く</p> <p>正解は ②</p> <p>つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。</p>	<p>Q ストレッチはいつやる？</p> <p>①運動前にしっかりしておけばOK ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK ③運動の前も後もしっかり</p> <p>正解は ③</p> <p>ウォームアップもクールダウンも両方大切。</p>
--	--	---

✓熱中症を防ぎましょう



私たちは、高温多湿な環境下にいると体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下し、吐き気や倦怠感などの様々な症状を引き起こします。その「様々な症状」の総称を、熱中症と言います。熱中症は重症化すると命の危険を伴うため、しっかりと予防に努めましょう。

◆暑さに慣れておく(暑熱順化)

日頃からトレーニングやウォーキングなどの運動を行い、汗をかく習慣を身に着けましょう。

◆休憩と水分・塩分補給をこまめにする

休憩は30分に1回が目安です。水分は一度にたくさん飲んでも、200mlを越えると吸収しきれず尿として排出されてしまいます。そのため、水分・塩分は少量をこまめにとりましょう。

◆暑さを上手に避ける

グッズ：帽子、日傘、うちわ、濡れタオル、保冷剤など

服装：吸水性の高い服、風通しのよい服、脱ぎ着しやすい服、薄い色の服 など

◆体調を整える

1番の予防方法は、体調を整えること。熱中症の原因に多いのが朝食の欠食です。睡眠中に約500ml～1Lの水分が体内から出てしまうため、失われた水分やエネルギーを補給するために、少量でもよいので朝食は必ず食べてから登校しましょう。

熱中症の症状

軽症	重症
立ちくらみ・めまい 足がつる など	頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など
	たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

飲み物	水分補給	理由
経口補水液	◎	水分と同時に塩分も補給できます。運動時は必ず摂取しましょう！
水	○	水分補給に効果的です！
糖分の多い飲料	×	大量に飲むとかえって喉が渇き、脱水症状を引き起こすかも…。
カフェイン入り飲料	×	利尿作用があり、水分が体内から出ていきやすくなります。



心身や周囲の環境等に異変を感じたらすぐに運動を中断し、担当教員や近くの人に報告するようにしましょう！

✓相談室開放日のお知らせ

月に1～2回、放課後に開放しています。
事前予約不要で、話題は何でもOK！
保健室にいる養護教諭がお話を聞きます☆

【5月の開放日】

5/18 (月)、5/29 (金)



✓スクールカウンセリングの

お知らせ

上田先生：原則(木)(土)
※中間考査の時期は来校しません。
内島先生：5/11(月)

★予約は、保健室まで！