

ほげんだよし 6月

～保護者の方もご覧ください。学校 HP にも掲載しています。～

令和8年6月3日（水） 京都市立松尾中学校 保健室

梅雨の季節になりました。ジメツとした暑さに、気分も体調も落ち込み気味の人が増えているのではないのでしょうか。暑さに慣れていないと急な運動に対応できず、熱中症を引き起こしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送り、少しでも体調がすぐれないと感じたときは無理をせず早めに休養し、水分補給をしっかりしましょう。

熱中症は今の時期から急増します。その理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。熱中症予防のために、**必ず水筒を持参しましょう。**家から持参した飲料がなくなったら、学校の冷水機を活用しましょう。また、**登校前・登校後・休み時間・体育・部活動の前には必ず水分補給をするように**しましょう。



【食中毒に注意しましょう】

気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすいため、食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は誰にでも起こりうる身近な問題です。特に、食事前やトイレの後は、せっけんで手をしっかり洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。

以下の症状が見られ、体調に不安がある場合は、無理をせず早めに受診しましょう。



感染した時の症状…腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱・だるさ

※注意ポイント

生活	調理	水筒持参に関して
<ul style="list-style-type: none">・手洗いの徹底（帰宅後・食事前・排便後）・睡眠、休養、食事を十分にとる	<ul style="list-style-type: none">・清潔な手で調理する。・包丁やまな板は、生肉や生魚を使用した場合、洗剤でしっかり洗浄し、熱湯等で十分に消毒する。	<ul style="list-style-type: none">・周りの生徒との回し飲みはしない・食中毒予防のために、当日に煮沸した湯茶等が望ましい



保護者の方へ・・・熱中症等を疑うときは

学校管理下で熱中症や脱水症状の疑いがあると判断した場合は、学校で準備している経口補水液 OS-1（大塚製薬）の補給を含めた救急処置を行います。成分等の詳細はホームページをご参照の上、食物アレルギーや体調・疾患・その他の事情で使用を控えた方がよい場合は、事前に松尾中学校（391-9622）までお知らせください。



頭 じ ら み に つ い て

梅雨に向けて湿度が上がってくると、頭ジラミが発生・広がっていく可能性があります。幼稚園や保育園・小学校で流行すると思われがちですが、中学生・家族間でも広がる可能性があります。

「頭がかゆい」「頭皮をかくことが多くなった」ことで気付くことが多いです。もし気になるようであれば、早めに保護者の方に見てもらいましょう。フケか、頭ジラミの卵か、見分けがつきにくいことがあります。その時は保健室でも見ますので、遠慮なく声をかけてください。

* “不潔だから”うつるものではありません。

* 毎日清潔にしている、住みやすい髪の毛を好んで誰にでもうつります。



☆頭ジラミを寄せつけないために・・・

頭ジラミは直接頭髪を通して伝播するほか、衣類・帽子やタオルの貸し借りを通しても伝播するので、保有の有無にかかわらず、次の点に注意してください。

- (1) 頭髪はできるだけ短くしておくとい良いでしょう。
- (2) 洗髪する際には、耳の後ろやうなじなど、洗いもれがないようにする。
- (3) 洗髪後は目の細かいクシでよくすすぐこと。
- (4) 爪は短くするなど、こまめに手入れすること。
- (5) 衣類・シーツ・枕カバー等は常に清潔にすること。
- (6) 室内の清掃は確実にすること。
- (7) タオルの貸し借りはしない。

