

ほけんだより 7月

令和4年 倉敷市立連島中学校

期末考査が終わり、あと二週間で夏休みですね。今年の夏も感染症予防対応で大きな影響が続いています。毎日暑い日が続きます。感染症予防と合わせて、夏バテ・熱中症にも気をつけて過ごしましょう。

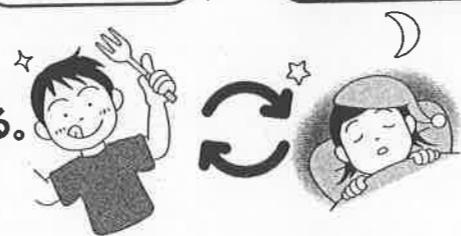
***「手洗い」「マスク」「消毒」は、感染症(新型コロナ・インフルエンザ・サル痘など)を予防するためにとても効果的です。**

熱中症から自分を守ろう!

「今まで大丈夫だったから」「誰も倒れていないから」「水分はとっているから」「きっと大丈夫」という過信が重症な熱中症を起こしています。

熱中症を予防するために自分でできることはたくさんあります。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

① **睡眠・朝食・水分摂取は基本中の基本! 必ずしっかりとる。**

② **出かける前、スポーツの前には水分と塩分をとる。**

③ **しんどい時・運動中はマスクを外す。**



④ **運動時はのどが渇いてなくても約 30 分おきに休憩して水分をとる。**

⑤ **冷却グッズ(保冷剤・冷却シート・クールタオルなど)を使用する。**



⑥ **しんどい時は我慢しないで早めに休憩する。**

⑦ **めまい・頭痛・腹痛・手足のしびれ・吐き気・汗のかき方が異常など**

の症状は危険サイン。



⑧ **症状があるときは、涼しい場所で身体を冷やす(首・脇・足の付け根に**

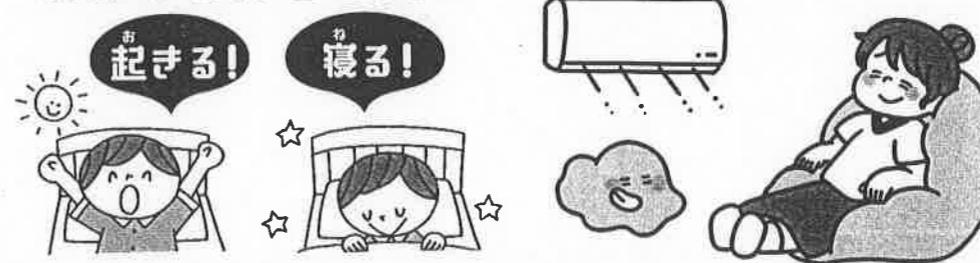
氷や保冷剤)・水分塩分補給・大人に相談し病院受診する。

⑨ **意識がないとき、自分で水分を飲めない時は救急車を呼ぶ!**

夏は身長が伸びるチャンスです!

成長ホルモンは夜間睡眠時に分泌されます。規則正しい生活(睡眠・栄養・運動)で身長をアップさせましょう。勉強も忘れずに!

夏休みも同じ時間に **ダラダラ過ごしているとやってくる... 夏バテ!**



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない



アルコールやタバコの害から体を守ろう

アルコール(お酒)やたばこは中学生の体(脳)の発達に障害をおこします。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

断り方(断る理由)の例

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になってもこれまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は禁止です!)

健康に悪いから
(病気になるから)

体の発育・発達に影響するから

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

やめられなくなるから
(依存症になるから)

自分だったら、なんと断るか考えてみよう!



タバコ・お酒は



(とう) サル痘とは？

2022年5月以降、これまで主にアフリカ大陸で発生が報告されていた「サル痘」の患者について、欧米を中心に感染事例が報告されています。

サル痘はどのような病気ですか？

- サル痘はウイルスによって感染する病気です
- 一般的には発熱や発疹（ほっしん）、リンパ節のはれ等の症状がみられますが、多くの場合、数週間で自然になおります

どのような症状に注意すればよいですか？

- 体の部位に関係無く、発疹や水ぶくれなどがいないかどうか注意してください（特に顔、口、手足、肛門、性器、臀部（尻）での発生に注意してください）
- その他、発熱、頭痛などの症状が見られる場合があります
- 水ぼうそうなどの他の発疹を生じる病気との区別が難しいことがあります

サル痘はどのように感染するのですか？

- 主に感染した人や動物の皮膚の病変・体液・血液に触れた場合（性的接触を含む）、患者と近くで対面し、長時間の飛まつにさらされた場合、患者が使用した寝具等に触れた場合等により感染します

サル痘を疑う症状があった場合はどうすればよいですか？

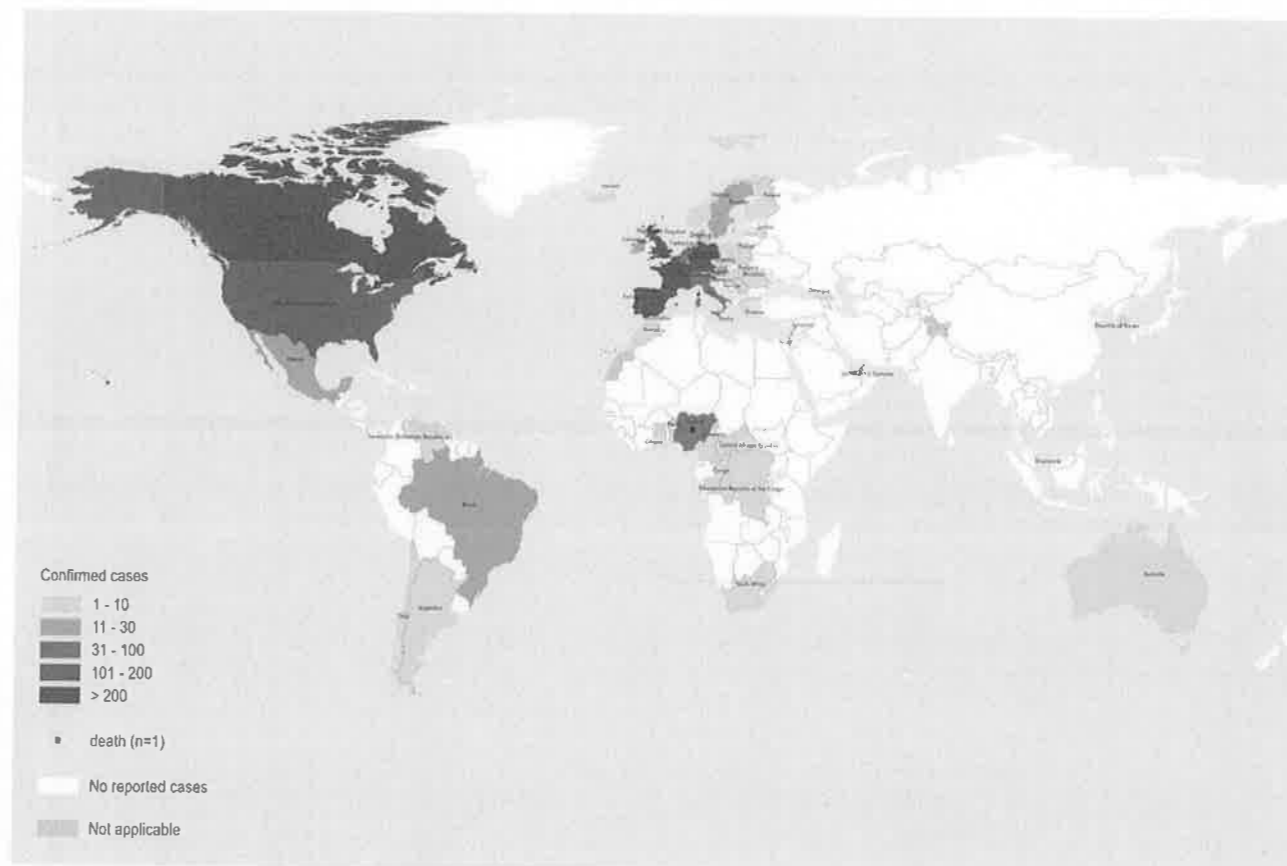
- サル痘を疑う症状が見られた場合、最寄りの医療機関に相談してください
- 医療機関を受診する際には、マスクの着用や発疹部位をガーゼなどでおおう等の対策をした上で受診してください

その他の情報について

- 厚生労働省HP：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/monkeypox_00001.html
- 厚生労働省検疫所HP：<https://www.forth.go.jp/topics/fragment5.html>
- 国立感染症研究所HP：<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/408-monkeypox-intro.html>
- 外務省HP：<https://www.anzen.mof.go.jp/>

サル痘

- 1 **病原体**：ポックスウイルス科オルソポックスウイルス属のサル痘ウイルス
- 2 **感染経路**：アフリカに生息するリスなどの齧歯類をはじめ、サルやウサギなどウイルスを保有する動物との接触によりヒトに感染する。感染した人や動物の皮膚の病変・体液・血液との接触（性的接触を含む。）、患者との接近した対面での飛沫への長時間の曝露、接触等。
- 3 **世界での発生状況** 2022年6月27日時点の、サル痘の発生状況は以下のとおり。



- 4 **潜伏期**：6～13日（最大5～21日）
- 5 **治療と診断**：発熱、頭痛、リンパ節腫脹などの症状が0-5日程度持続し、発熱1-3日後に発疹が出現。皮疹は顔面や四肢に多く出現し、徐々に隆起して水疱、膿疱、痂皮となる。
 - ・小児例や、あるいは曝露の程度、患者の健康状態、合併症などにより重症化することがある。診断：・主に水疱や膿疱の内容液や蓋、組織を用いてPCR検査で遺伝子を検出する。
治療：・対症療法
- 6 **予防法**

- ・天然痘ワクチンによって約85%発症予防効果があるとされている。
- ・流行地では感受性のある動物や感染者との接触を避けることが大切である。