ほけんだより夏特別

2023 年 7 月 名久井農業高等学校 保健室

大忙しだった1学期を終え、いよいよ夏休みが始まります。実習や特別活動、部活動な ど忙しい日々が続きますが、いつもより自分の時間を持つことができるのではないでしょ うか。夏休みだからできることなど、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。 みなさんが、健康で充実した夏休みを過ごせますように…!

Work&Life バランスを大切に!





1ポイント アドバイス!

部活

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけではなく、湯 船につかることで、血行が良くなり、 筋肉の疲労をやわら げることができます。

生活リズム

起きる時間が3時間遅れると・・・

起きる時間が3時間遅い生活を2 日間続けると、体内時計が約45分 後ろにずれることが 分かっています。

気分転換

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩したり、軽いストレ ッチしたりして、体を動か すと、気分がスッキリして、 リフレッシュできます。

元気で充実した夏休みにするための 12個のポイント!





. ٠ .

.

.

0 . .

.

۰

計画的に学習



Ste fate word 規則正い生活リズム



食~抄"注意



- お断り編 -

よふかしゲム おことわり





.

おかねは かさないかりない



適度な運動



メディアは時間を決めて



•



おさけはことわる



タバコヤドラッグは ことわる

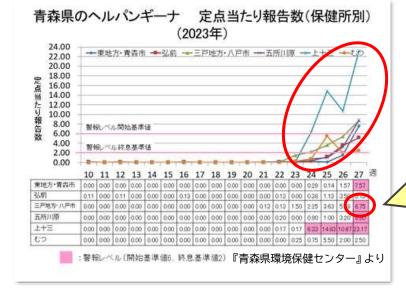


おとなの さそいにのらない



お手伝い

「ヘルパンギーナ」が流行しています!



青森県内の"ヘルパンギーナ 定点当たり報告数"が、23 週 (6/5~6/11)から急激に増え 始め、上十三保健所管内では、 4週に渡り「警報レベル」が継 続していました。

また、27週(7/3~7/9)には、 新たに**三戸地方+八戸市保健 所管内も、「警報レベル」**となり ました。

ビヘルパンギーナとは?

- ◆ 4歳以下の子供を中心に感染(ウイルス性) ※ まれに大人も感染
- ◆ 5月頃から流行し始め、6~7月頃にピークに達する

☑ どんな症状?

- ◆ 潜伏期間は3~5日
- ◆ <mark>突然の発熱</mark>に続いて、<mark>急激な「喉の痛み」</mark>が出てくる

※ 発熱は必ず出るわけではないが、喉の痛みは「非常に強い痛み」として自覚することが多い

◆ 咽頭粘膜の発疹(喉が赤く腫れて小さな水疱がたくさんできる)

☑ 感染経路は?

◆ 飛沫感染・・・唾液やくしゃみに含まれる飛沫から感染

◆ 接触感染・・・水ぶくれの内容物を含んだ液体を接触することでおこる

◆ 糞口感染…ウイルスを含む糞便が手指について口に入る

手洗い・マスクで予防! /





新型コロナウイルス感染症対策により、子どもがあらゆる病原体にさらされることが少なかったことで、免疫をもつ機会がなく、子どもに限らず高校生や大人も感染しやすくなったのではないか、と言われています。 小さな子どもがいるご家庭は、十分にご注意ください!



受診のお願い

先日、今年度の健康診断が全て終了しました。生徒へ、『検診結果』と『受診勧告書』(該当生徒のみ)を配付しましたので、ご家庭でご確認ください。

また、『受診勧告書』が配付された場合は、夏休みの時間を利用して、必ず病院を受診させてください。

そして、夏休み明けに、担任もしくは保健室まで提出させてください。

