

ほけんだより

夏
休み

特別号



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のでしょうか。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！

Work
(部活・勉強)



Life
(生活リズム・気分転換)



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！

— 生活習慣編 —



計画的に学習



規則正しい生活リズム



食べずい注意



適度な運動



メディアは時間を決めて



お手伝い

— お断り編 —



よふかしゲーム
おこわり



おかねは
かさないかりない



SNSで知り合った人と
会わない



おさけはことわる



タバコやドラッグは
ことわる



おとなの
さそいにのらない

「ヘルパンギーナ」が流行しています！

青森県のヘルパンギーナ 定点当たり報告数(保健所別)
(2023年)



■ : 警報レベル(開始基準値6、終息基準値2) 『青森県環境保健センター』より

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。

☑ 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**
- ◆ **突然の発熱**に続いて、**急激な「喉の痛み」**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。

