

令和5年6月1日
港区立港南中学校
養護教諭 井関陽子

6月を爽やかに過ごそう

体育祭、修学旅行が終わりました。皆さん、行事の疲れはとれましたか。
6月は梅雨の季節です。

梅雨はジメジメとうとうとうしい季節ですが、畑の野菜や庭の木々にとっては命の恵みの雨を与えてくれる月です。学校の庭のアジサイも可愛い花を咲かせ始めました。例年この時期の気温は27℃前後、湿度70～80%と大変蒸し暑くジメジメします。この時期人間の体は、真夏の暑さに耐えられる体づくりの準備をしているのです。

6月は気候の変わり目でもあり日によって温度差も激しい日が続きますので、疲れがたまらないよう、十分な睡眠と朝食をしっかりと食べるといった、規則正しい生活はなお一層大切です。



細菌の
増えやすい

梅雨時の健康のために 気をつけたいこと



清潔 体とこころのリフレッシュ

- ・今まで通り、帰宅後、食事前、トイレから出た時、石鹸でしっかりと手を洗いましょう。毎日清潔なハンカチを持参し、洗った手を拭きます。手をしっかりと洗うことはこの時期は特に大切です。
- ・毎日入浴をして、体を清潔にし、下着も毎日清潔なものに取り換えましょう。
- ・シャワーだけではなく、湯船につかることは体の血液循环を良くし、疲労回復を早めストレスを解消にもなります。

消毒 食品の衛生

- ・食べ物はカビが生えやすく、腐りやすいので作ったら新鮮なうちに食べて残さないようにしましょう。
- ・食中毒を防ぐためにも、野菜は十分水洗いし、肉魚は生食を避け、十分加熱して食べましょう。調理器具はこまめに熱湯消毒をして使うとよいでしょう。



日光 寝具の清潔



- ・天気の良い日は布団を干して乾燥しましょう。日光の紫外線には消毒効果があり、ジフテリア菌は2時間で、インフルエンザウイルスは20分で死滅します。
- ・この時期繁殖するダニ対策として、掃除機で布団のホコリと一緒にダニを吸引し、布団乾燥機により高温で乾燥させるのも効果があります。

暑い夏に負けない体づくり




- ・体が暑さになれることを暑熱順化といいます。この暑熱順化がすすむと、汗がかきやすくなることから体の表面から熱を逃がし熱中症を予防することができます。

暑熱順化を促すには、ランニングなら15分程度、またはウォーキングなら30分程度を週に4～5日行います。入浴の際は湯船につかるようにすることも効果があります。



6月も健康診断があります

眼科検診や耳鼻科検診は、プール指導にあたって必要な検査でもあります。

日	検査項目	学年	時間	注 意 事 項
6 / 21 (水)	歯科検診 	1年生 2、3年 未受診者	10:30~	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診は、学校歯科医が、むし歯の有無、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を検査します。 ・朝食後は歯を磨いてきてください。
22 (木)	眼科検診 	全学年	8:45~	<ul style="list-style-type: none"> ・学校医の糸井 素純先生が来校し、皆さんの眼の疾患の有無を診てくださいます。 ・学校で行う眼科検診はこの日のみです。欠席しないようにしましょう。
23日 (金)	脊柱側わん検診 (モアレ撮影検査)	2年全員	13:30~	<ul style="list-style-type: none"> ・特発性脊柱側わん症といった、脊柱が曲がってくる疾患の早期発見を目的に行う検査です。 ・服装は半袖体育着とハーフパンツです。ジャージ着用不可です。 ・他学年の対象者は後日お知らせします。 ・検査の内容については、後日お配りする「脊柱側わん検診のお知らせ」をご覧ください。
28日 (水)	耳鼻科検診 	全学年	9:00~	<ul style="list-style-type: none"> ・学校医の小関 芳宏先生が来校し、皆さんの耳、鼻、喉の疾患の有無を見てくださいます。 ・学校で行う耳鼻科検診をこの日のみです。欠席しないようにしましょう。

保健室のつぶやき・・・

3週間という長〜い練習期間を経ての猛暑の中での体育祭がようやく終わりホッとしています。30℃を越す猛暑だったため予想通り開始からすぐに体調不良を訴える生徒の対応に追われました。救急搬送する生徒は一人も出なかったのは幸いでしたが、終了まで気が抜けませんでした。体調不良やけがをした生徒の対応をしながら、皆さんが一生懸命疾走し演技する姿は最後の学級対抗リレーしか見られませんでした。閉会式での成績発表で歓喜する生徒たち、落胆する生徒の面々に触れ、体育祭にかける生徒たちの情熱に心揺さぶられる思いがしました。一生懸命に活躍する姿を目の当たりにすることができてとても嬉しくて、今までの疲れも一瞬癒える思いでした。みんな、お疲れ様。

さて、感染症ですが、季節性インフルエンザについては全国的に集団発生の報告があり、本校でも5月中旬以降に発生しています。また、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の取り扱いが季節性インフルエンザと同等になって以降の感染状況の把握は、2週連続で前週比100%を上回っており、感染拡大の増加が懸念されています。本校生徒も新規感染者が複数発生しており、感染対策はまだまだ気が抜けません。学校では、集団生活を継続するためにも手洗い、常時換気、咳エチケットなどの対策は学校教育活動においては生徒に対してしっかり行う必要があります。

現在はマスクの着用を求めています。私も通勤時の電車以外は自宅から駅まではマスクを外して、朝のすがすがしい空気を吸いながら出勤しています。週末のウォーキングやランニングの時も、マスクを外して楽しんでいます。