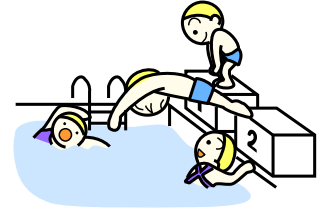


# 保健だより

令和5年6月29日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関 陽子

## 水泳指導が始まります

水泳は運動量も多く、エネルギー消費が大きいスポーツです。事故なく楽しい水泳の授業になるように、以下のことに気をつけましょう。



### ◇水泳指導に当たり本校では、

- \*目を保護するためのゴーグルの着用、
- \*紫外線対策のための日焼け止めクリームの塗布、ラッシュガードの装着を認めております。

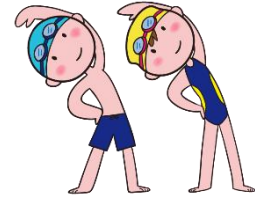
### ◇こんな時、プールに入るのは控えましょう

<p>・朝食抜き、寝不足したとき。</p>	<p>・だるい、発熱、頭痛、腹痛、鼻水が多く出る。喉が痛い、咳、くしゃみが出る。</p>	<p>・眼が赤く、眼の中がゴロゴロする感じがする。</p>	<p>・じくじくした傷がある、体に湿疹(しっしん)がある。</p>
-----------------------	--	-------------------------------	-----------------------------------

★おかしいなと思う症状があったら、早めにお医者さんに診てもらいましょう

### ◇プールに入るまでにやっておきましょう

- \*耳あかはなるべくとっておきましょう。
- \*手足の爪は切っておきましょう。
- \*特に、準備体操をしっかりとしましょう。
- \*授業の前、授業中の水分補給もしっかりしましょう。
- \*シャワーを浴びて体を洗います。



### ◇プールから上がった後、体をしっかり洗いましょう

プールでうつる感染症もあります。

- \*まずは手を洗いましょう。\*目も簡単に洗いましょう。
- \*うがいをしましょう。\*シャワーで体を洗いましょう。

★プールで感染する病気と寄生虫があります。しっかり予防しましょう。



#### ●アタマジラミ

見つかった時は、皮膚科で診てもらってください。  
プール参加は皮膚科の先生の許可が出るまでは見合わせてください。

#### ●プール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスによる感染症で、潜伏期間は2~14日、咽頭炎(のどの痛み)、結膜炎(目の充血)、39℃前後の発熱(数日~1週間)、頭痛、食欲不振が続きます。  
病原体のアデノウイルスは患者の糞便等に混じって体の外に出ると、それが他の人の目や口に入って感染します。感染予防のためにも手洗いをしっかり行うことが大切です。

### ☆プールが始まると保健室では・・・

朝食抜きや寝不足、体調が悪いのに無理して泳いで、真っ青な顔をしてフラフラになって保健室にたどり着く・・・という人が毎年います。無理は事故のもとです。体調管理を自分でしっかり行って安全なプールの授業にしましょう。



※水泳指導に際し、配慮事項や心配なことがありましたら直接保健体育科教員にご連絡ください。

# 治療のお勧めをもらった人は早く治しましょう



6月28日の耳鼻科検診で定期健康診断の学校で行う検診は終了しました。結果については、疾病の疑いがあった人のみ『お知らせ』をお渡ししています。

特に、下記の疾病の疑いがあった人は、プールの授業が始まる前に早めに専門医に診ていただくことをお勧めします。

じこうせんそく

## ・耳垢栓塞



耳垢（耳あか）はプールに入ったときに水を吸って柔らかくなり、ますます外耳道をふさぎ、外耳道炎の原因になります。また、長い間、鼓膜に空気が触れないため、難聴の原因になります。耳垢栓塞のように、耳垢が固まってがっちり詰まってしまうと、家庭での除去は難しいです。耳鼻科診療所に受診してもらいましょう。

## ・鼻 炎



鼻炎は、鼻汁、鼻のかゆみ等の症状が出ます。アレルギー性鼻炎と急性副鼻腔炎が混じったものや鼻風邪も鼻炎ということがあります。鼻をかんで鼻汁をしっかりと拭き取っておくことが衛生的に見ても、中耳炎を予防するためにも大切です。鼻をかむときは、片方ずつやさしくかみましよう。

鼻炎を放置すると副鼻腔に膿がたまる副鼻腔炎（蓄膿症ともいう）にもなりかねません。炎症があるままプールに入ると発熱する場合があります。今回の検診では、両方の鼻腔が炎症でふさがっているなど水泳指導前に受診が必要と思われるもののみお知らせを渡ししています。両方の鼻腔がふさがっていると、睡眠にも支障をきたし、学習にも集中できません。専門医の受診をお勧めします。

## ・目の病気

流行性角結膜炎は、伝染性の強い病気なので、かかりはじめの一週間は絶対にプールには入れません。

結膜炎もプールの塩素でひどくなる場合があります。結膜が赤く炎症を起こしている方に受診のすすめをお渡ししました。受診するよう指示のあった人はプールに入る前に眼科医に診てもらいましょう。



★眼科検診では前髪が目にかかっている人が目立ちました。

眼科医の系井素純先生より、前髪が長い生徒に対して、前髪で視界が遮られ前髪越しにもものを見るため視力が下がってしまい、将来的に不利益なるというご指導をしていただきました。前髪の長く目にかかる人は、目にかからないように切るかしっかりと左右に分けましよう。

## お願い

検診を欠席した生徒には、個人で学校医の診療所に行って受診するよう「定期健康診断の実施について」でお知らせします。特に、内科、耳鼻科、眼科については水泳指導が始まる前に受診するようにしてください。受診した結果は「定期健康診断の結果」に書いてもらい、学校へ提出してください。

## 保健室のつぶやき 梅雨時のこの時期特有の体調不良になったら・・・

梅雨の季節になりました。高気圧と低気圧の入れ替わりが激しく、ある日は夏日だったり、急に雨が降り出して肌寒い日が続いたりするために自律神経のバランスも崩れて、だるい、眠い、風邪をひきやすい、頭痛めまいが続いたりします。（私も頭痛、めまいが・・・）こんな時こそ、生活リズムを整えて。いつもの時間に寝起きする、三度の食事をしっかりととり、代謝をよくする温かい食べ物をいただく、血液の循環を良くするウォーキング、ジョギングなど有酸素運動をする、お風呂は就寝1時間前に入り、シャワーでなく38℃から40℃の湯船にゆっくり浸かるとよいでしょう。それでも不調が続くようなら小児科を受診ましよう。

新型コロナ5類移行後、厚生労働省に助言する専門家組織の会合では夏の間には一定の感染拡大が生じる可能性があるという見通しが示されました。地方の高校では新型コロナウイルス感染症の集団発生も報告され、本校でも6月中旬より新型コロナウイルス感染症、インフルエンザに罹患する生徒も出ています。また学年によっては、咽頭痛、咳、倦怠感、微熱などの症状で欠席、早退する生徒が多数出ています。新型コロナウイルス以外のウイルス感染の報告もあります。引き続き、効果的なマスクの着用、十分な手洗いをし、体調不良時には受診をして休養するなど今後も感染予防をしていきましょう。