

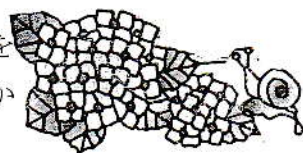
保健だより

平成30年6月20日発行

県立神戸高等学校 保健室

変わりゆく紫陽花の色。雨上がり、水滴にきらめく太陽の光。

じめじめとして気持ちもブルーになりがちな梅雨ですが、少し目線を変えてみれば、この季節にしか味わえない素敵な風景にめぐりあえるかもしれません。爽やかな気持ちで過ごしましょう。



咽頭結膜熱（プール熱）に気をつけて！

夏から秋にかけてかかりやすい代表的な感染症のひとつに咽頭結膜熱（プール熱）があります。気になる症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●咽頭結膜熱とは

アデノウイルスの感染により、発熱（38～39℃）、のどの痛み、結膜炎を主とする急性ウイルス性感染症です。プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、プール熱とも呼ばれています。

●感染経路

通常は飛沫感染あるいは手指を介した接触感染であり、結膜あるいは上気道からの感染によります。プールを介した場合には、汚染した水から結膜への直接侵入も考えられます。

●予防方法

- ・流行時には、流水と石鹸による手洗い、うがいをしましょう。
- ・感染者との密接な接触を避けましょう。（タオルの共用を避ける）
- ・衛生を保つため、プールを利用した後はシャワーを浴びましょう。



●咽頭結膜熱と診断を受けたら

学校感染症の第二種に該当しますので、医師の登校許可が出るまで、出席停止扱いになります。診断を受けた場合は、速やかに学校へ連絡をしてください。

食中毒に気をつけて！

食べ物についての食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが、体の中へ入ることで食中毒が発生します。気温と湿度が上昇する梅雨以降は食中毒が増加します。食中毒予防の3原則を実行して、食中毒を防ぎましょう。

原因菌を

- 1 **つけない！** よく手を洗う。食器や調理器具をきれいに洗い、消毒する。
- 2 **増やさない！** 作った料理はすぐに食べる。後で食べるものはすぐに冷蔵庫へ。
- 3 **しっかり殺菌！** 料理をするときは、食品を十分に加熱する。

予防が大切！熱中症

その1 どんなときに熱中症が起こるかを知ろう！

1 気温が高いとき

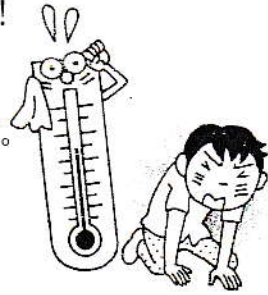
日中の最高気温が30℃を超えると死亡事故が増え始めます。

2 湿度が高い、風が弱いとき

汗が蒸発しにくく、体に熱がたまりやすくなります。

3 急に暑くなった日

体が暑さに慣れていません。運動する時は急激な運動はさけ、軽い運動から始めましょう。



その2 熱中症から身を守る5つの心得

1 水分補給はのどが渇く前に！

練習前、練習中にこまめに水分をとりましょう。長時間の運動の場合、水分とともに塩分も失われますので、0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクが適当です。

2 30分に1回は休憩する

特に激しい運動をする場合には、早めに休憩をとるようにしましょう。

3 服装に気をつける

熱放散のよい衣服と帽子を着用して運動をしましょう。剣道など防具をつけるスポーツでは、休憩中は防具をとり、衣服をゆるめ、熱を逃がしましょう。

4 その日の体調に注意する

下痢をしているとき、熱があるとき、疲れがあるときには、無理をしないようにしましょう。

5 身体に異常を感じたらすぐに休む

具合が悪くなったら、すぐに運動を中止し、涼しい場所へ移動し、水分・塩分の補給を行いましょう。また、体調が悪くなったことを周囲の人に伝えましょう。

その3 熱中症の応急処置について

熱中症はあくまで予防が重要ですが、起きてしまった場合には、適切な応急処置が必要です。軽症の場合には涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、水分補給を行います。意識がおかしい場合には、身体を冷やしながらか一刻も早く病院へ搬送する必要があります。

部員、友人の体調が悪くなっていることに気づいた場合は、すぐに近くにいる先生に伝え、状況によっては直接、救急車を要請しましょう。