

保健便り 9月

令和7年9月2日

渋川青翠高等学校 保健室

2学期が始まりました。気象庁の3か月予報では、9月10月も厳しい暑さが続くようです。引き続き、熱中症の予防に努めましょう。

夏休み明けは、体のリズムが学校モードに切り替わっていないため、疲れがでやすく、体調も崩しがちです。寝不足や朝食抜きは熱中症の要因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活しましょう。



1日を通じて熱中症を予防しましょう

- 登校前には家庭で健康観察を行い、通学時も日傘や帽子で日差しを遮る等、体温上昇を防ぎましょう。
- 水分は登下校中も含め喉が渇く前に、こまめに補給しましょう。(下記参照)
- 運動前は健康観察を行い、体調が悪い時は無理せずに授業担当や顧問に申し出ましょう。
- 下校前に運動等行っていた場合には、十分にクールダウンする等、体調を整えた上で下校しましょう。体調不良等を感じた場合には、学校を出る前に教職員に申し出ましょう。

熱中症を予防する水分補給の仕方

- 1 運動(作業)を始める前は250~500mlを何回かに分けて飲み、運動(作業)中も20~30分ごとにひと口~200ml程度を飲む。運動後は減った体重分を補うような感覚で何回かに分けて飲む。
- 2 糖分の含まれた水分は、糖度が5%を超えると水分の吸収率が低下し、喉も渇きやすくなるため、糖分濃度(糖度2・5~3%程度が望ましい。)に注意する。
- 3 身体を冷やす効果も得られるため、水分は8~13℃程度に冷やしたものが望ましい。
- 4 強制飲水(時間を決めて飲む。)と自由飲水(喉が渇いたと感じたタイミングで自由に飲む。)を併用する。



◆群馬県感染症発生動向調査情報(週報)から

群馬県感染症発生動向調査情報(第33週 8月19日付)によると、県内では、百日咳・伝染性紅斑・マイコプラズマ肺炎の報告が続いているそうです。激しい咳症状や症状が長引く場合には、早めに受診をお願いします。百日咳は出席停止になります。診断された場合は速やかに学校(担任)まで連絡をお願いします。

伝声性紅斑(リンゴ病)は、引き続き警報発令中です。原因となるヒトパルボウイルスB19は、アルコールが効きにくいとされてます。石鹸を使って丁寧な手洗いを心掛けてください。この他、新型コロナウイルス感染症も報告が増加傾向にあるそうです。冷房使用中であっても30分に1回は数分間の換気を行いましょう。

2学期は行事もたくさん控えています。かからない、うつさないを一人一人が意識して生活しましょう。

◆大規模災害に備えた備蓄品の準備のお願い

本校は「土砂災害特別警戒区域」および「土砂災害警戒区域」に位置しており、常に大規模災害への備えが必要です。災害発生時には、安全が確認できるまで、生徒を学校に待機させる場合があります。この対応に備え、7月17日付配付の「大規模災害に備えた帰宅困難者用備蓄について」を保護者の皆様にはあらためてご確認くださいませようをお願いいたします。

準備をお願いします

- (1) 保存食 1 食分 (乾パン・羊羹など)
- (2) 医薬品やコンタクト (必要な生徒のみ 1 日分)

これらは生徒ロッカーやカバン等で保管します。9 月第 1 週までに持参してください。賞味期限などはご家庭で定期的にご確認ください。

※簡易トイレ、飲料水、保温シート等は学校で準備します。

非常持ち出し品 チェックしよう!

保存食 1 食分
(乾パン・羊羹など)



医薬品やコンタクト
(必要な生徒のみ 1 日分)



「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

◆《第2学年》修学旅行前事前健康相談について

9月25日(木)13時40分より、第2学年の希望する生徒を対象に内科校医による健康相談を実施します。但し、心臓検診や腎臓検診(尿検査)において二次・定期検診が済んでいない生徒は、健康相談を希望しない場合であっても修学旅行前健康相談を受けていただくことになりますのでご了承ください。

◆《第1学年》色覚健康相談(色覚検査)について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤ることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知るためにもこの検査は大切です。

本校では県の方針に基づき、色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、第1学年希望者を対象に色覚検査(スクリーニング)を毎年10月に実施します。学校における色覚検査はスクリーニングになりますので、「診断」はできません。異常が疑われる場合には、眼科受診を勧奨します。

※1年時に色覚検査を希望しなかった生徒で、今年度の色覚検査を希望する場合は担任までご相談ください。