

# ほけんだより 令和5年7月号（夏休み特別号）

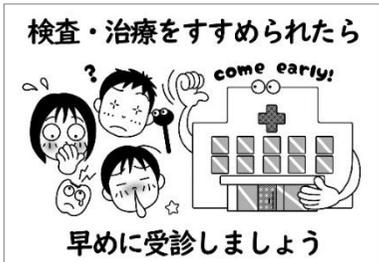
徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、初めての夏休みです。夏祭りに参加したり、旅行に出かけたりとイベントを計画している人もいます。体調が悪いときは無理をせず「健康第一」で楽しんでください。



今年の夏は「ヘルパンギーナ」が流行しています。新型コロナウイルス感染症も、感染者数が増加傾向にあります。  
 …… 基本的な感染症対策は？ ……  
 ○発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合は自宅で休養。  
 ○手洗い、咳エチケット、換気。  
 ○十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事。

## ☆定期健康診断の結果について



一学期に実施した定期健康診断について、眼科健診（視力検査）と歯科健診は、全員に結果を渡しました。また、各健診で何らかの所見があり、詳しい検査を必要とする人にもお知らせを渡し、医療機関を受診するように伝えています。

夏休みの三者面談等では、担任を通じて、全員に「定期健康診断結果のお知らせ」を渡します。

すでに、受診報告書を提出してくれている人もいますが、再検査や受診の必要がある場合は、夏休みを利用し、早めに専門医を受診することをお勧めします。受診後は「受診報告書」を担任に提出してください。

すでに治療中や医療機関で記入をお願いできなかった場合などは、保護者の方に記入していただいても構いません。「受診報告書」に、その旨を記入して、担任に提出してください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いを見つけ出すもので、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

## ☆「生活習慣病」を予防するために

徳島県の現状

- ・むし歯の者の割合が全ての年齢で全国平均を上回っている。
- ・肥満傾向児の出現率が全国に比べて高い。
- ・糖尿病死亡率が全国に比べて高い。

阿波高でも

		肥満傾向児(%)			むし歯(う歯)(%)		
		全国	徳島県	自校	全国	徳島県	自校
高1	男子	12.30	16.48		33.02	33.08	
	女子	7.57	11.37		36.72	36.59	
高2	男子	10.64	14.18		38.40	40.57	
	女子	7.20	8.79		41.39	42.25	
高3	男子	10.92	13.09		42.73	45.64	
	女子	7.07	10.18		46.35	48.50	

※全国のはR3年度学校保健統計(文科省)、徳島県のはR4年度県統計

※むし歯=処置完了者+未処置歯者

## 「生活リズムチェック & 健康力アップ作戦」

夏休みの宿題



「夜更かし→朝寝坊→朝兼用昼ご飯」など夏休みは、生活リズムが乱れがちです。

生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなります。体調が悪いと、熱中症にもかかりやすくなります。

補習がある日もない日も、決まった時間に起きて、規則正しい生活を心がけましょう。

「生活習慣病」は、食事・運動・休養などの生活習慣が大きく関わっています。大人になってからの問題ではなく、子どもの頃からの生活習慣が重要です。

また、一学期の自分の生活を振り返り、規則正しい生活や健康的な生活を送るための目標を立てて、夏休みの間、チャレンジしましょう。

夏休み前と始業式の日、アンケートを配信します(Microsoft Forms)。課題プリントのQRコードを読み取って教えてください。

## ☆ 夏のレジャーと危機管理 自分の体は自分で守る

### キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

**帽子**  
つばが広いもので雨よけにも。黒い色はNG

**長袖・長ズボン**  
暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

**タオル・バンダナ**  
肌を出さないよう、首元も要注意

**靴**  
サンダルは避ける。足首も靴下でガード

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効!

### 海や川に落ちたときは“浮いて待て”!

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る

手は水面より下にする

手足を大の字に広げて力を抜く

### マダニ

ヒトの皮膚をかんで血を吸うが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などの感染症を媒介する。一度かみつくと1~2週間ほど離れない。発見したら無理にとらず、すぐに受診した方がよい。

### セアカゴケグモ

かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れる。医療機関での早急な診察・治療が必要。不用意に触らない。

## ⚡⚡⚡⚡ 雷から身を守るために ⚡⚡⚡⚡

○建物の中に避難する○ 空が暗くなりピカッと光ったら！近くに逃げ込む建物がないときは、なるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じて、つま先立ちになり、耳もふさぎましょう。木の近くや軒下は危険です。



## ☆ 熱中症の応急処置フローチャート

