

ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.2
令和8年5月8日(金)

保護者のみなさまへ

●各健康診断の結果配付について

4月より、各健康診断が始まっています。結果については、以下のように配付していきますので、ご確認ください。

検診項目	結果配付対象者
歯科検診	全生徒
視力検査	左右どちらか片方でもB以下の生徒
内科検診 聴力検査 心臓病検診 尿検査	所見が見られた生徒

結果配付日は、マチコミでお知らせをする予定です。



●健康診断日程の変更について

4月のほけんだよりでお知らせをした健康診断の日程に変更があります。

内科検診(3年生+1、2年生未実施者)…変更前:5/29(金)13:10~ → 変更後:5/22(金)13:10~

●都内で流行中!麻疹(はしか)について

現在、東京都内で麻疹の感染者が増加していると報道されています。国内の発生報告数は、2020年以降、最多となっているそうです。先日は、都内の小学校で集団感染が確認され、学年閉鎖措置をしたというニュースも取りあげられていました。



① 感染力は最強クラス!インフルエンザの約10倍!!

麻疹は「空気感染」をします。手洗いやマスクだけでは完全に防げず、同じ空間にいただけで感染する恐れがあるほど、感染力は強力です。



② 症状:最初は「ただの風邪」と同じ!

第1段階:38度前後の発熱、鼻水、咳

第2段階:発39度以上の発熱、顔や首筋から全身への発疹

③ 対策は「2回のワクチン接種」!

麻疹には、ワクチン接種が最大の予防法です。この機会に、ご家族の接種歴を再確認してみてください。

麻疹は、肺炎や脳炎、腸炎などで重症化することも考えられる感染症です。他人事とは思わず、正しい知識をもって、対策・予防に努めましょう。

参考:厚生労働省 HP

生徒のみなさんへ

●そろそろ、「熱中症」の対策を始めましょう!



どうして、5月から熱中症の危険が!?

✓体がまだ「夏モード」になっていないから

冬～春の私たちの体は熱を逃がさない設定になっています。今、急に暑くなっても、汗をうまくかけず、体に熱がこもってしまいます。

✓体が熱に慣れるまでは時間がかかるから

暑さに体が慣れることを「暑熱順化」と言います。これには、数日から2週間ほどかかります。今の私たちには、暑さへの「慣れ(適応力)」が足りません。

今日からできる!「暑さに負けない体」づくり!

- 湯船に浸かって、ほどよく汗をかく。
- 朝食で塩分・水分を補給する。味噌汁が最適!
- 夜更かしせず、自律神経を整える。
- のどがかわく前に水分を摂る習慣をつける。



5月～6月は、総体や体育祭など、大事な体育行事がある月でもあります。ここぞ!という時に力を発揮するためにも、今のうちから暑さに強い体づくりを始めましょう。

●あなたの爪、長～くなっていませんか?

長～い爪をしている人が多く見られます。長い爪に隠されたリスク、知っていますか? 爪を切る習慣をつけましょう。

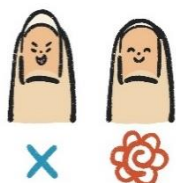


爪の間は「バイ菌のたまり場」

爪が1mm伸びるだけで、潜む細菌の数は数倍に増えます。その手でお菓子を食べたり、目をこすったりすると、体へのリスクが生じます。

「大きなけが」の原因に

爪がはがれる、割れるといった、自分のけがにつながります。また、ひっかいたり、当たったりすることで、相手に対して傷跡の残るけがをさせてしまうリスクもあります。



●自分への「ごほうび」をつくろう!

4月は、新しい環境に慣れるために、たくさんのエネルギーを消費していたと思います。5月は、その疲れが心身に表れやすくなります。

そんな5月は、「今日のテストは緊張するけど、終わって家に帰ったら、好きなアニメを見て休もう!」「今週をのりこえたら、土曜日は友達と遊ぼう!」というように、**頑張った自分への「ごほうび」を上手につくってみましょう。**ONとOFFがはっきりして、心も体もすっきりしてくるはずですよ。



イラスト引用:健康教室(東山書房)