

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和8年7月24日

元気いっぱいの 夏休みにしよう

長い夏休みを元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活をするのが大切です。そのためには「決まった時間に寝て、朝日を浴びて目覚める」ことをお勧めします。できるだけ生活リズムを乱さないように過

ごし、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

夏バテ、熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてください。

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



これから暑くなり、25℃以上の熱帯夜が増えてきます。翌日に疲れを残さないで夏バテをしないためにも良い睡眠をとるためにエアコンを上手に活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



人間は声を出すために、のどで気道と食道がつながったため、鼻だけでなく口からも呼吸ができます。しかし、安静にしているときにも、口をぽかんと開けて呼吸をしたり鼻が詰まって口呼吸になってしまったりしている場合は、本来の鼻呼吸ができるように、鼻の病気が無いか耳鼻科で診てもらいましょう。

鼻水をすするのはキライ

鼻水が出たら、ズズッとすすっている…という人はいませんか。

鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。

鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。



正しい鼻のかみ方

①片方ずつおさえてかむ

②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ

③数回にわけて、小刻みにかむ





夏に気を付けたい病気・今、流行している感染症

最近は季節に関係なく、一年中感染症が流行することがあるので、油断はできません。特に、夏は気温や湿度が高くなるため、さらに気を付けなければならない病気や感染症があります。感染症を防ぐためにも、生活習慣を見直しましょう。



感染力が強い、夏に流行する感染症

いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱

5～7日の潜伏期の後、高熱、のどの腫れや痛み、結膜炎などを発症します。原因はアデノウィルスで、つばや目やに、大便を介して感染します。

感染力が強いので、症状がなくなって2日を経過するまで出席停止になります。

予防のためには、手洗い、うがい、水泳後のシャワーが重要です。タオルやハンカチの共用はしないようにしましょう。

小さな子どもに多い

とびひ(伝染性膿痂疹) のうかしん



虫さされや湿しん、あせもをかきむしったところに細菌が付いて化膿します。傷をかいた手で他の部分をかくと、そこに「飛び火」して水疱やじくじくしたただれが急に広がります。他の人にも感染するので、皮膚科に受診して治療を受けましょう。

かきむしらないように、爪は短く切っておきましょう。

食材は十分加熱して！

食中毒・感染性胃腸炎

半日から2日の潜伏期の後、吐き気、腹痛、下痢、発熱などを発症します。原因は細菌やウイルスがあり、代表的なものはノロウイルス、サルモネラ菌などです。原因食品としては、二枚貝や鶏肉などの食肉、卵が多いです。

調理の際、食品を十分(85℃以上で1分以上)加熱することで感染を予防できます。

おう吐物の片付けは使い捨て手袋をして行い、吐物で汚れた所は塩素系漂白剤で消毒をし、ごみ袋を二重にして処分しましょう。



6月ごろから、全国的に感染者が増えている

手足口病



2～6日の潜伏期の後、発熱と口腔、咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができます。手足末端だけでなく肘、膝、お尻などにも水疱ができることがあります。口の中に水疱(口内炎)ができて痛いので、食欲が落ちます。

原因はエンテロウイルスなど複数あるため、再発することがあります。

つばや便を介して感染するため、特に排便後や排泄物の後始末をした後の手洗いをしっかり行うことが予防になります。



予防の基本は「手洗い」「うがい」「つめ切り」「睡眠」

感染経路の多くは「飛沫感染」「接触感染」です。自分の体の中に病原体を入れないためには、基本的な衛生習慣(石けんでの手洗い、うがい、爪を短く切っておく)が大切です。

また、夏休みだからといって夜更かしをしていると、体力が落ちて病気にかかりやすくなります。早寝・早起きをして、規則正しい生活をしましょう。

必要な水分をしっかりとって、脱水や熱中症にも気を付けながら元気に過ごしましょう。



