

保健だより

さいたま市立原山中学校

7月号 2024 No.4

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは健康に気を付け、充実した時間を過ごしてくださいね。



8月 保健行事

8月28日(水) 発育測定 2年生
29日(木) 発育測定 9組 3年生 1年生

夏の感染症について

夏の感染症として、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱(プール熱)」などがあります。これらは、例年5月頃から夏に向けて患者数が増加し、7月にピークを迎えることから、今後、感染が拡大する可能性があります。さいたま市の感染状況や各感染症の予防方法については、市のホームページに掲載されています。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 夏も手洗いで感染症予防! ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

夏休みの部活動 熱中症に注意!!



環境

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態(下痢など)

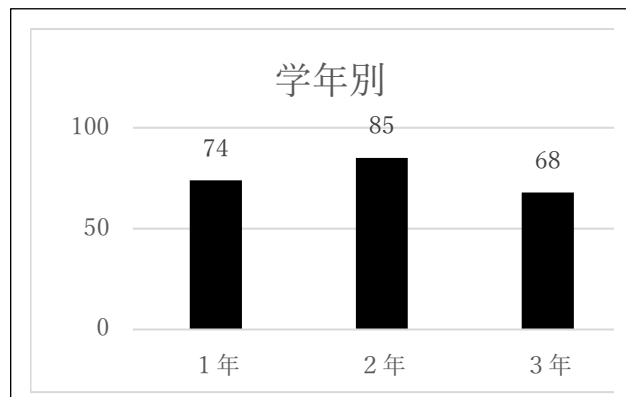
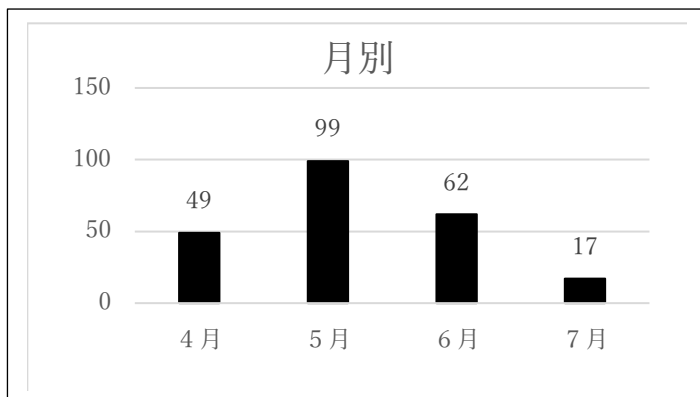
行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

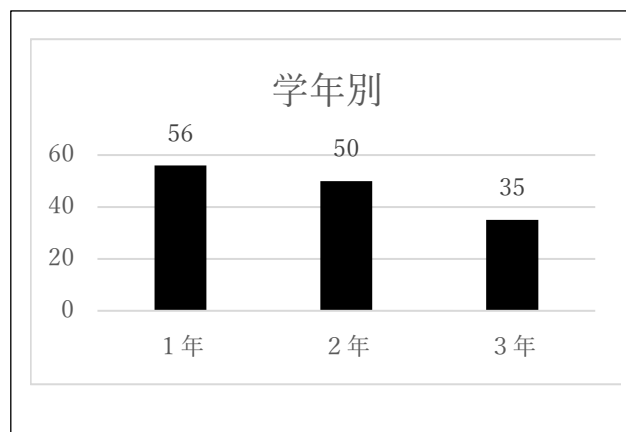
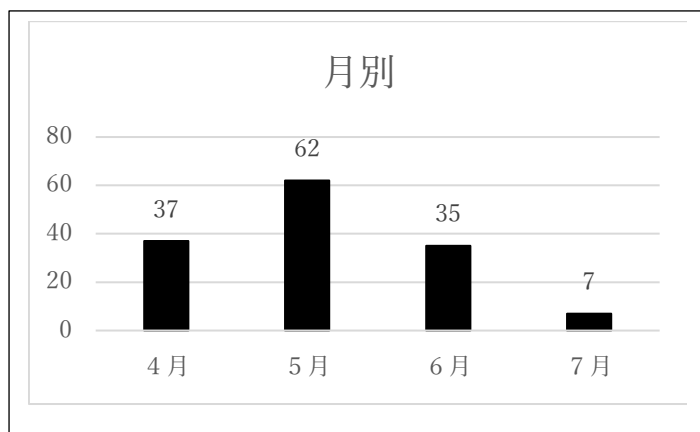
しっかり睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べましょう。

1学期 保健室来室者（4月8日～7月5日まで）
<内科的 227人>

368人



<外科的 141人>



外科では擦り傷が多かったです。内科では寝不足が原因での体調不良が見られました。

光化学スモッグとは？

自動車などの排気ガス中に含まれる炭化水素と窒素の酸化物が、上空で太陽からの強い紫外線を受けて光化学反応を起こし、大量の過酸化物質オキシダントが発生した時をいいます。

教育委員会より光化学スモッグ注意報（黄色の旗）・警報（赤の旗）の連絡がきましたら、放送で連絡、2階のベランダに旗を表示します。

注意報が発令されたら・・・

- ・なるべく外に出ない

警報が発令されたら・・・

- ・速やかに屋内に待避
- ・警報解除までは外に出ない

