



梅雨が明けたいよいよ夏本番。新型コロナウイルス感染症の第4波は、全国的に落ち着いてきましたが、東京ではまた感染者が増加し始めています。愛知県のまん延防止等重点措置は今年の11日で解除されました。感染のリバウンドを避けるために、今後も一人ひとりがやれることを着実に取り組んでいくことが必要でしょう。夏休み中も生活のリズムに気を配って、十分な睡眠と適度な運動、バランスのよい食事を心がけることで免疫力を高めておきましょう。

保健室利用状況（6月） ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	7	22	13	37	21	41	41	100	141
今年	1	31	23	87	20	38	44	156	200

今年の6月の**保健室利用者数**を昨年と比較すると、1年女子と2年生の利用が増え、全体では**59人増加**しています。症状別でみると、**倦怠感と頭痛**が多かったです。5月中旬に梅雨入りしてから天候が優れない日が多く、気圧の変化や蒸し暑さも相まって体調をコントロールしにくい時期だったようです。

【定期健康診断の結果】

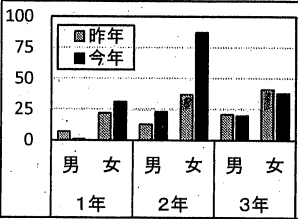
耳鼻科検診以外の健康診断が終わりました。各検診・検査の有
所見者(受診を勧告した人数)は下表のとおりです。

項目	人数	項目	人数
心電図・血圧	9	内科検診	0
X線検査(背柱含)	9	眼科検診	1
尿検査	2	歯科検診	232
視力検査	240	聴力検査	3

今年も皆さんの健康診断結果を保護者会を通じて配付しました。受診が必要な人でまだ受診していない人は、夏休み中に一度診てもらってください。

◎ 症状別 (人) (%)

胃痛	2	1.0	頭痛	42	21.0
腹痛	35	17.5	風邪	5	2.5
下痢	1	0.5	生理痛	12	6.0
吐気	27	13.5	蕁麻疹	0	0.0
倦怠感 立ちくらみ	55	27.5	神経症状	3	1.5
	2	1.0	その他	16	8.0



その頭痛、「マスク頭痛」かもしれません

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちは毎日長時間マスクを着けるようになりました。そのためにマスクが引き起こす頭痛（マスク頭痛）に悩まされている人が増えているようです。



【マスクが引き起こす頭痛の原因】

- 呼吸のしにくさからくる**酸欠**
- 自身の吐いた息を再度吸うことで起こる**二酸化炭素過多**
- 耳掛けによる**紐の圧迫**

【誘発される頭痛の種類】

- 片頭痛**
ズキズキと脈を打つような感覚
- 緊張型頭痛**
頭全体が締め付けられる感覚

【対処法と対策】

- 意識的に息を多く吸う
- 1時間に1分程度マスクを外す(人のいない場所で)
- 自分の顔のサイズに合ったマスクを使う
- マスクの紐が太めのものを使う

今年の6・7月は頭痛で保健室を利用する生徒が多かったのですが、マスクが原因の人もいたかもしれません。もうしばらくはマスクが手放せない生活が続きます。工夫してマスクと上手に付き合って「マスク頭痛」を予防していきましょう。

毎日夜ふかしはできるのか!?

1. 夜ふかしをあると1本の「体内時計」が乱れ、昼間にホーンとしたり、寝たい時間に寝られなくなってしまう。
2. 夜中におなかがあって、物を食べると寝ている間に消化するために胃腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。

夏も下着が大活躍!

下着を着ると体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。



おかげで...

体温を上手に調節できる
肌を清潔に保てる
ニオイや黄ばみを防げる

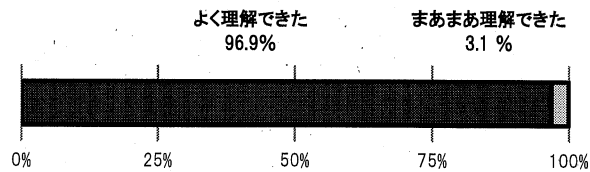
熱中症講演会アンケート結果報告



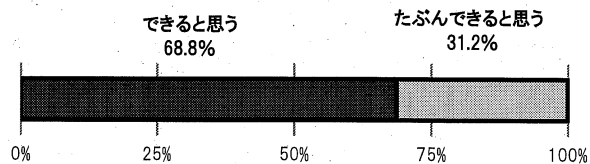
6月2日(水)の授業後、部活動代表生徒32人を対象に熱中症講演会を開催しました。今年も新型コロナウイルス感染症対策のため参加人数を制限しての開催となりました。

大塚製薬グループから講師をお招きし、約30分間のご講話をいただきました。講話では、3つのポイント「暑熱順化」「朝食」「水分補給」がとても大切であることなど教えていただきました。講習会後のアンケートをみると、多くの参加者が、熱中症の起こるしくみや予防法・対処法を理解して、いざという時に行動ができる自信がついたようです。「3つのポイントに気をつけて活動したい」、「こまめに水分をとるようにしたり、塩分や糖分もしっかりとるようにしたいと思った」、「1日に失われる水分量が2.5Lということにすごく驚いた」など多くの感想がありました。

【問い】 講習会の内容は理解できましたか。



【問い】 講演を聞いて、いざという時に熱中症の対応ができると思いますか。

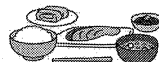


こんな人は 熱中症になりやすい!?

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

