



令和4年9月6日
鹿児島工業高校保健室

夏休みも終わり2学期がスタートしました。夏休みは充実した日々を送ることはできましたか？みんなの元気な姿をみることができ嬉しく思いました。2学期は大運動会、鹿工祭、2年生は修学旅行と、いろいろな行事があります。元気に参加できるように体調管理を意識して行ってください。また、新型コロナウイルス感染症も感染拡大傾向であり、いつ誰がかかってもおかしくありません。一人ひとりがしっかりと感染症対策を継続しましょう。

9月もまだまだ暑い日が続きます。熱中症に気をつけて、2学期も元気に毎日を過ごしていきましょう。

毎年9月24日～30日は「結核予防週間」です。

結核は感染すると命に関わることもある病気です。皆さんは、1年生の4月にレントゲン検査を受けています。結核について正しく知り、新型コロナウイルスとともに、しっかりと予防していきましょう。

1 結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかに当てはまる場合は早めの受診を。

- ☐ タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている(この症状を伴わないこともあります)
- ☐ 体重減少、食欲がない、寝汗などが続く

2 結核は感染するの？

菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。(空気感染)

3 結核は予防できるの？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

※ぜひ、ご家族にも伝えて、みんなで健康的な生活を送りましょう。

- | | | |
|------------|---------|-------------|
| ① 適度な運動 | ② 十分な睡眠 | ③ バランスの良い食事 |
| ④ タバコを吸わない | ⑤ 定期検診 | |

4 結核は治せるの？

結核と診断されても、6カ月から9カ月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。

5 日本と世界の結核

世界では、総人口の約4分の1が感染しており、死亡者数は150万人です。

日本では、年間約1万人以上の結核患者が新たに発生し、死亡者数は約2千人です。

熱中症は重症化すると死に至る病気です。自分自身で熱中症を予防しましょう。

熱中症の予防法

- ・暑さに負けない体づくり（普段から適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとり免疫力を高めて、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。）
- ・こまめな水分補給（のどが乾いていなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどは水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。）
- ・衣服を調整する（衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。）
- ・帽子をかぶる（直射日光をよけましょう。なるべく日陰を選んで歩いたり活動したりしましょう。）
- ・休憩をこまめにとる。無理をしない。・保冷剤や冷たいタオルで冷やす。
- ・マスク熱中症に注意。（屋外で人と2m以上の距離が確保できる場合はマスクを外しても構いません。暑くて息苦しい場合はすぐにマスクを外してください。）

こんな人は
熱中症の
危険あり！

思い当たることは
ありませんか？

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



熱中症の対処法

1 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量も
少しづつ増やす

2 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



熱中症

部活時にみんなで
注意したい4つのこと

熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



3 こんな様子をみつけたら声がけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



大丈夫？ではなく
「どうしたの？」と声をかけ

4 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない



Switch!

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは...

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来て下さいね。



保健室からお知らせ

☆ 夏休み前に視力・歯科等の結果のお知らせをもらった人で、夏休み中に治療を済ませた人は受診結果を提出してください。

☆ 夏休み中に学校管理下（部活動・登下校等）において、ケガをした場合、給付を請求することができます。（病院で支払った費用が1,500円以上の場合）
※ 手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。