

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

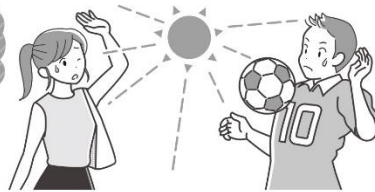
令和8年7月1日発行 No.4

もうすぐ夏休みです。夏休みを充実したものにするためには、自分の健康を自分で管理する力が欠かせません。忙しい毎日の中でも、食事や運動、睡眠が十分にとれているかを振り返り、生活習慣を整えておきましょう。夏休みを健康に過ごすために、心と体の準備を始めてみましょう。

また、4～6月にかけて定期健康診断を実施しました。健診の結果、疾病または異常の疑いがある人は早めに受診しましょう。学校での検診はあくまでもスクリーニングです。受診した結果「異常なし」と診断される場合もありますが、安心して学校生活を送るために、ぜひ受診をお願いします。時間が作りやすい夏休み中に行くことをおすすめします。

紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

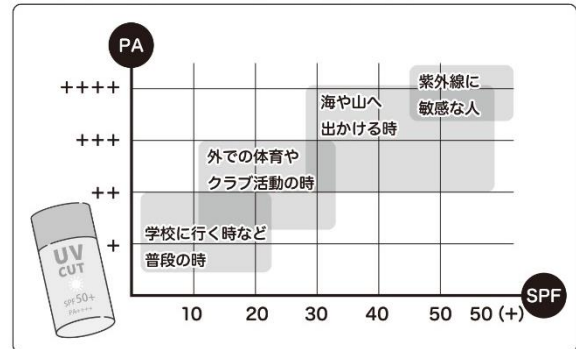
こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌へ負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



熱中症対策に 手のひら冷却

手のひらを冷却することで熱中症予防ができます。手のひらを外出前や活動前に 10～15 分冷やしておくことで、真夏の運動時でも体温が 0.4℃低く保てたという研究結果もあります。手のひらには動静脈吻合(どうじょうみゃくふんごう)=AVA といわれる体温を調節する血管が通っています。この体温を調節する機能のある手のひらを冷やすことで冷たい血液が体をめぐり、深部体温を下げることができます。AVA が連絡している部位は、足の裏や頬にもありますが、手のひらが一番簡単に冷却できる場所なのでおすすめです。

～手のひら冷却の方法と注意点～

○冷却の仕方

- ・冷水に手をつける
- ・10～15℃の保冷剤や冷えたペットボトル等で冷却をする

○注意点

- ・冷やしすぎは禁物。血管が収縮してしまい、冷たい血液が流れにくくなるため。
- ・すでに熱中症の症状がある場合は、首、脇の下、足の付け根を冷やし、医療機関を受診しましょう。



知っておきたい「麻しん」について

「麻しん」という感染症を知っていますか？一般的には「はしか」とも呼ばれています。現在、全国的に感染が拡大していて、4月には都内の小学校で集団感染が起き、学年閉鎖になりました。埼玉県内においても、令和2年以降最多となるペースで麻しん患者が増加しています。

○麻しんってどんな病気？

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。感染すると約10～12日間の潜伏期間を経て、はじめに38℃前後の発熱、咳、鼻水、目が赤くなるといった風邪のような症状が出ます。その後、一度熱が下がりがけたかと思うと、口の中に白い斑点(コプリック斑)ができ、再び39～40℃の高熱が出るとともに、全身に赤い発疹が広がります。感染者の約30%に合併症を伴い、肺炎、脳炎などの重い合併症を引き起こすこともあります。

○驚異の感染力！マスクや手洗いだけでは防げない

麻しんの最大の特徴は、ウイルスのなかでもトップクラスに強い感染力です。感染経路は、咳やくしゃみを吸い込む「飛沫感染」や「接触感染」だけでなく、空気中に漂うウイルスを吸い込むだけでうつる「空気感染」をします。そのため、学校の教室や体育館のような広い空間であっても、同じ部屋に感染者がいるだけで、免疫のない人はほぼ100%感染してしまいます。一般的なマスクの着用や手洗い・うがいでだけでは、完全に防ぐことはできません。



○一番の予防法は「2回のワクチン接種」

麻しんを確実に予防する方法は、**予防接種**です。予防効果を確実にするためには、**合計2回の接種**が必要です。みなさんは、幼少期に定期接種として2回受ける機会がありましたが、「本当に2回打ったか分からない」という人は、母子健康手帳を確認してみてください。もし接種歴が不明な場合は、医療機関で抗体検査を受けるか、ワクチンの追加接種(MRワクチンなど)を検討しましょう。

○感染の可能性があるときの対応法

もし、身近に麻しん患者がいて自分への感染の不安がある場合や、発熱・発疹などの疑わしい症状が出た場合は、以下の行動をしてください。

- ・学校は休み、外出を控える：周りへ感染を広げないため、登校せず自宅で待機してください。
- ・受診前に必ず医療機関へ電話する：いきなり病院に行くと、他の人にうつしてしまう危険があります。必ず事前に「麻しんの疑いがある」と病院に電話で伝え、指示された時間・方法(公共交通機関はなるべく使わないなど)で受診してください。



デジタルデトックス

自分ではそんなに使っていないと思っていても、食事中やお風呂の中でもスマホを手放せない、寝落ちするまでアプリで友達とやり取りしている…、という人も多いのではないのでしょうか？

たまには「デジタルデトックス(=デジタル機器から離れる時間)」を楽しんでみませんか？散歩して心地よく体を動かす、読書する、部屋の整理整頓をするなどの時間を作ってみましょう。あなたにとって豊かな時間になりますよ。夏休みだからこそ、一度、スマホなどとの付き合い方について考えてみませんか。



スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

スポーツ振興センター災害給付制度とは、学校管理下でのケガで、医療機関を受診した場合に利用できる保険制度です。申請期限は受診した月から2年間です。申請に必要な書類は保健室で配布しています。前年度やこの1学期中にケガをして、申請がまだという人は早めに保健室へ書類を取りに来ようお願いします。

ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

