

ほけんだより がっ 5月

れいわがんねん
令和元年
まつやまろうがっこう
松山聾学校
ほけんしつ
保健室



新緑がまぶしい季節になりましたね。紫外線もかなり強くなっています。そんな中、運動会練習に取り組んでいる子どもたちは、そろそろ疲れがはじめる頃だと思えます。スマホやタブレットなどの電子機器を使う時間をいつもより短くして、良い睡眠を取れるよう工夫をしましょう。



ケガは少しの注意でふせげます

新学期的緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



タバコはなぜやめられない？



タバコにはたくさんの有害物質が含まれていて、吸っている人はもちろん、周りの人にも健康へのさまざまな悪影響があらわれます。にもかかわらず、多くの人々がタバコをやめられないのはなぜでしょうか。それは「ニコチン」という有害物質によるものです。ニコチンには『依存性』があり、体内のニコチンが切れてくるとイライラしたり落ち着かなくなったりして、またニコチンが欲しくなる、つまりタバコを吸いたくってしまうのです。自分の意志の力だけで乗り越えられずやめられない・・・だからこそ、最初の1本に手を出さないことが大切です。

幼児児童生徒、保護者のみなさん



スマホのブルーライトは睡眠ホルモンの分泌を妨げます。使用場所や時間を決めましょう。翌日の学習に影響が出ないように・・・。

5月31日は



マダニによる感染症に注意しましょう！

キチマダニの成虫
 ひだり 左：オス 右：メス
 おお 大きさは2～3mm



タカサゴキラマ
 マダニの若虫
 おお 大きさは2mm



SFTS(重症熱性血小板減少症候群)と呼ばれる感染症の原因が、マダニに咬まれたことによってウイルスが体内に入り込み、発症することがわかってきました。残念なことに、愛媛県での患者数が29人(その内8人死亡)と全国でも多くなっています(H31.4.1現在)。

症状は？

発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの消化器症状が見られます。マダニの刺し口が見つからないこともあります。重症化すると死亡することもあります。

マダニに咬まれたら！！

マダニに咬まれても、痛みやかゆみは少なく、気付かないこともあります。もし、吸血中のマダニに気付いたら、手でつぶしたり、無理に引き抜いたりせず、医療機関で処置しましょう。マダニの体の一部が残ったり、体液が逆流することがあります。(犬についてマダニも手で取らないで！)野山に出かけた後に発熱などの症状が出たら、速やかに医療機関を受診してください。

予防するには・・・

マダニが生息している山林、草地、荒地や藪に入ったり、近くを通る場合には、帽子、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴をはいて、なるべく肌の露出をしないようにしましょう。また、防虫スプレー(ディート含有)を利用するなどし、帰宅後は上着類を家の外で脱ぎ、すぐに入浴してマダニに咬まれていないか確認しましょう！



ぼうし

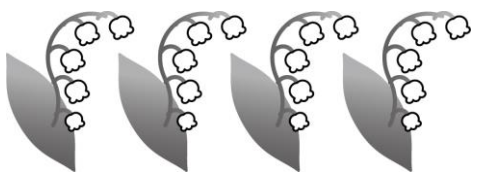
くび 首にタオル

ながそで 長袖

なが 長ズボン

ズボンを靴下の中に

あしをすっぽり 覆う靴



資料：愛媛県健康増進課 SFTSリーフレット より