



香川県立高松養護学校
保健室
令和4年9月号

今年はとても暑い夏休みになりましたね。

マスクや換気等の新型コロナウイルス感染症対策や熱中症対策によって、体調管理が大変な夏休みではなかったでしょうか。9月に入っても暑さはまだまだ続くので、熱中症にも気を付けて、新型コロナウイルス感染症対策にも取り組みながら過ごしましょう。

また、9月1日は防災の日です。避難場所や避難経路、連絡方法、備蓄品や非常時の持ち出し品など、日頃から災害への備えについて確認しておきましょう。

9月の保健行事

月 日	項 目	対 象
9月1日(木)	体重測定	小学部
9月2日(金)	体重測定	中学部
9月5日(月)	体重測定	高等部
9月20日(火)	生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

9月21日(水)9:00~11:30

いけのうえみ な

池上美奈先生によるカウンセリングがあります。

ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



○ 生活習慣を整えよう!

みなさん、今年の夏休みはどうでしたか?長くお休みが続くと、ついつい夜更かしをしてしまったり、朝起きられなかったりする人が増えます。学校が始まって生活習慣が夏休みモードだと、体調を崩してしまいます。まずは早く寝るようにして、朝起きられるように睡眠をコントロールしましょう。生活習慣を夏休みモードから学校モードに切り替えて、元気に登校しましょう!

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ませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



○ 結核について知ろう！

9月24日から9月30日まで結核予防週間です。みなさん、「結核」という病気について知っていますか？昭和20年代まで結核は「亡国病」と恐れられていましたが、今では医療と生活水準の向上により「薬を飲めば治る病気」となりました。結核について知り、結核を予防しましょう。

○ 結核とはどんな病気？

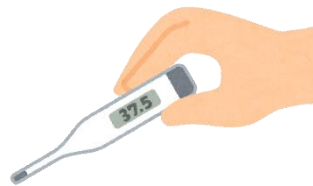
結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下の症状がある時は早めに受診しましょう。

結核の症状

- ・痰のからむせきや微熱、身体のだるさが2週間以上続いている

こんな症状にも注意！

- ・体重が減ってきた
- ・なんとなく食欲がない
- ・近頃寝汗をかいている



結核になりやすい人は？

- ・喫煙習慣がある人
- ・結核高蔓延国から来た人
- ・免疫力の弱い人
- ・糖尿病の人
- ・人工透析を受けている人
- ・ステロイドホルモンを使用している人
- ・胃潰瘍、胃の手術をした人

結核の感染経路

空気感染（飛沫核感染）で感染します。

感染しても、健康であれば免疫の働きで結核菌を抑え込んでしまいます。病気などで免疫力が落ちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病することがあります。



○ 結核を予防しよう！

結核の予防法

・BCG 接種（予防接種）

BCG 接種は子どもに有効です。市町村からの案内に従い生後5か月から8か月の間に接種するようにしましょう。

- ・適度な運動
- ・十分な睡眠
- ・バランスの良い食事
- ・タバコを吸わない
- ・定期検診



結核と診断されても、複数の薬を6か月から9か月間毎日きちんと飲めば治ります。しかし症状がなくなったからといって、服用をやめてはいけません。必ず主治医の判断に従いましょう。