

ほけんだより

令和5年7月20日
湖南高校
保健室

いよいよ夏休みです。慣れない新年度に緊張が続いた1学期、みなさんそれぞれ自分の生活リズムをつかんで頑張りました。せっかくなのでできた生活リズムですが、夏休み中は、ついつい不規則になりがちです。気持ちよく2学期を迎えられるよう、基本の「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。熱中症などの夏の病気にも気をつけて、元気に楽しい夏休みを過ごしてください❀



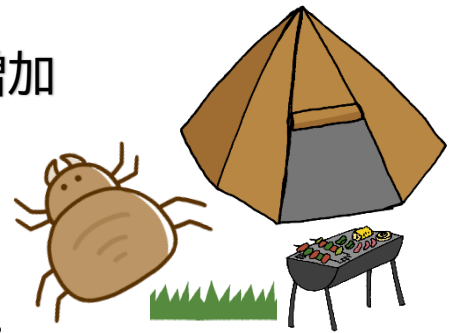
マダニ感染症患者過去最悪ペースで増加

マダニが媒介する感染症の患者が過去最悪のペースで増えています。マダニに刺されると、命にかかわる重篤な症状をきたす場合もあります。草むらやあぜ道での感染が多いそうです。

夏休み、アウトドアなどで、草むらの近く等で活動するときは、**長袖・長ズボン、手袋、長靴、帽子など、なるべく肌を露出しない服装が必要**です。また、マダニや蚊が嫌う化学成分（ディートやイカリジン）が含まれた**市販の虫よけ剤も効果的**です。同時に、小まめな水分補給やファン付き作業着の着用など熱中症対策にも気を配りましょう。

そして帰宅後は、すぐに**着衣を確認**します。髪や見えない所に付着している可能性も考え（マダニの体長は3~10ミリ程度）、帰宅後すぐにシャワーを浴びて、吸血前に洗い流すことも大切です。

基本「刺されないこと」が最優先ですが、もし刺された場合、**皮膚に吸着したマダニは無理に引き抜かず、受診**してください。刺されたことに気づかず、2週間以内に発熱した場合は医師に「マダニに刺された可能性」を伝えることが適切な診断と治療につながります。



薬物乱用防止教室



お礼の言葉 大山 結央

7月13日(木)、

学校薬剤師の本田喜己江先生に講師としてお越しいただき、1年生を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。薬の正しい使い方と副作用のお話、薬物の害などについて、専門的立場から詳しく教えていただきました。

薬を服用するときの7つの約束についてHPに載せましたので確認してみてください。

夏休みは受診のチャンス!

一学期に実施した健康診断の結果、治療や受診のお知らせをお渡ししています。

まだ受診していない場合は、夏休みを利用してお医者さんに診てもらいましょう。

夏休み明けには受診報告の用紙を保健室に提出してください。



よい夏休みを♪

球技大会での皆さんの姿に
元気をもらいました❀
夏休み明け、元気な皆さんに
また会えるのを楽しみにしています♪

