

保健だより

学校が始まりました！

令和8年9月1日

駒の学び舎

世田谷区立駒沢中学校

養護教諭 井関 陽子



＊生活リズムをリセットし、実りの秋を楽しもう。

＊しばらく続く残暑の疲れを解消し、9月以降の気候の変化に負けない体を作ろう。

夏休みが終わり、元気な皆さんに会えてとてもうれしいです。

昨年に引き続き、温暖化の影響による40℃以上の酷暑日と線状降水帯による激甚災害が今年も日本列島を襲っています。熱中症で救急搬送の急増と亡くなる事例も多数報告されています。長期予報でも10月ごろまでの残暑が厳しいといわれていますが熱中症対策をしっかりして猛暑の残暑を乗り切りましょう。

9月後半から12月にかけては夏、秋、冬と3つの季節が訪れる温度変化の激しい時期でもあります。季節の変化に負けない体づくりの準備は、規則正しい生活からです。今から続けていきましょう。

厳しい残暑だからこそ、一日も早く生活リズムを朝型の学校モードに切り替えよう。

まだ、からだが学校モードになっていない人へ

体のリズムをリセットする方法



リセット① **朝は決まった時間に起きて、太陽の光をあびましょう。**

生活リズムを整えるには、まずは朝の目覚めが大切です。太陽の光を全身に浴びましょう。脳が刺激され、生活リズムの体内時計を「朝型」にリセットしてくれます。猛暑による疲れは、十分な睡眠で解消しましょう。



リセット② **朝ごはんはきちんと食べましょう。**

食生活で、体のリズム（体内時計）は規則正しくなります。

特に朝食は全身の体内時計を動かす原動力になりますので、しっかり食べましょう。



リセット③ **適度に体を動かしましょう。**

毎日、散歩や軽い運動で筋肉をしっかりと動かしましょう。

紫外線を適度に浴びることは、心の安定や夜心地よい眠りに必要な「セロトニン」の分泌を促進させ、免疫力の向上やカルシウム代謝に必要なビタミンDの合成を促してくれます。



実りの秋に

秋は稲などの穀物や果物が実る時期であり、成熟を意味します。

この夏休み、みなさんはどう過ごしましたか。私は、厳しい夏を乗り越える体づくりのための運動を毎日続け、答えのない問いの答えを求めて本を読みあさり、人生20年先の計画を立て、両親の遺品の片づけに着手し、学生時代の友人たちと会い、一日一日を大切に過ごすことができました。生徒の皆さんの中には、この夏休み、塾通いや部活動、習い事、家のお手伝いで思うように自分がやりたいことができなかった人もいられるかもしれませんが、その時に頑張ったこと、自分なりに努力して続けたことは決して無駄にはなりません。その時その時を自分なりに精一杯取り組んだことは自分の力になります。みんなにとってこの秋が実り多い秋となりますように！



今流行している感染症、気を付けたい感染症

○インフルエンザ

都内で8月27日に1医療機関の患者報告数は1.49人／定点で、流行開始の目安となる定点当たり報告数1.0を超え、早くも流行期に入りました。世田谷区内でも流行しています。

○手足口病

都内で定点当たり報告数は1.85と減少していますが、警報発信の基準値を超えた保健所の管轄する人口の総計が、都全体の30%を超えているため、警報レベルが継続しています。

感染症から身を守るためにできること

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、発症前から人に感染させるため、気づかぬうちに感染が広がります。

- ・手洗い・うがい・咳エチケットを毎日の習慣にしましょう。
- ・教室の換気をこまめに行いましょう。
- ・体調が悪いときは無理をせず、早めに休む、医療機関に受診することが大切です。
- ・マスクの着用は、咳やくしゃみが出るときや人が多い場所では特に効果的です。

★今後気を付けたい感染症

○マダニが媒介する「SFTS（重症熱性血小板減少症候群）」

今年は、マダニが媒介する感染症「SFTS」の感染者が135人と、過去最多を記録しています（8月19日現在）この病気は、発熱・嘔吐・下痢・出血などの症状を引き起こし、致死率は10～30%と非常に高いため、全国的に注意が呼びかけられています。

- ・これまで西日本が中心でしたが、北海道や関東地方でも感染例が確認されています。
- ・ペット（特に猫）を介した感染の可能性も報告されており、動物との接触にも注意が必要です。

予防のポイントは、

- ・野外活動時は、長袖・長ズボン・帽子・虫よけスプレーを活用しましょう。
- ・帰宅後は、衣服や体にマダニがついていないかチェックをしましょう。
- ・ペットの散歩後も、ブラッシングや体の確認を忘れずに。
- ・マダニに刺された場合は、無理に引き抜かず、すぐに医療機関に受診しましょう。



9月以降もしばらく厳しい残暑が続きますが、暑さ対策をしつつ、手洗い、咳エチケット、換気などの基本的な感染対策を行いながら毎日を元気に楽しく過ごしましょう。