



No.8

平成30年9月4日

世田谷区立三宿中学校 保健室



2学期がスタートしました。今年の夏は特別暑かったですが、まだまだ真夏日が続きそうですね。宿題が残っていたりして、心身ともに重たい人もいるかもしれませんが、しっかり学校モードに切りかえましょう。

夏休み明け

起こしやすいからだのトラブル

長い休みの後、連日の部活動や、塾の夏季講習、外出、生活リズムの乱れ、暑さなどの影響から、様々な体の不調がでてくることがあります。

お腹の調子が悪い、授業中に痛くなる

不規則な食事、冷たい物のとりすぎ、緊張やストレスなどから、便秘がちになったと思えば下痢気味になったり、むかむかと気持ちが悪くなったりします。

だるい、眠い、イライラする、頭が痛い

宿題をやっているいつの間にか寝てしまう、スマホやゲームで、気がついたらもう夜中の2時3時、というようなことが続きませんでしたか？睡眠不足は体にも心にも影響し、免疫力を低下させます。

- 明日は今日より10分早く起きる。
- 朝ごはんを必ず食べる。食欲がなければ、ヨーグルトやバナナでも。
- 朝ごはんの後、でなくてもトイレに座る。
- 今日は昨日より30分早く寝る。

まずは1週間実行してみましょう。



百日咳が流行しています

乳幼児期に三種混合ワクチン接種が実施されていますが、接種による免疫効果の持続期間は5～10年といわれており、接種していない人も含め、注意が必要です。世田谷区内でも7・8月は特に発生数が多くなっています、5～19歳の患者がほとんどですが、大人も多く発生しています。

症状：ふつうの風邪症状から、徐々に咳が強くなっていく（約2週間）

その後、短い咳が連続でおこり、息を吸うときに笛のようなヒューという音がでる

感染経路：飛沫感染・接触感染

予防：予防接種 手洗い・うがい・咳エチケット

2週間以上咳が続く場合は受診しましょう

・・・百日咳と診断された場合は出席停止となりますのでご連絡ください。