



いよいよ夏休みに入ります。
毎日暑い日が続きますので、健康管理を十分行い、元気で有意義な夏休みにしましょう。

◆夏休み中も生活リズムを整えて生活しましょう

長い休みということもあって、生活リズムが乱れてしまいがちです。休み中も早寝早起きを中心がけ、朝食をとって一日を元気にスタートさせましょう。

また、むし歯予防の基本の歯みがきは、食後の歯みがきやおやつの後、寝る前にも忘れずに行いましょう。それから、感染症予防の基本の手洗いは、外から帰った後、食事の前、トイレの後にしっかり行いましょう。



◆熱中症を予防しましょう

- ・運動するときは、こまめに休憩をとる
- ・こまめに水分をとる
- ・スポーツドリンク等で塩分も補給する
- ・野外では、帽子をかぶるなどして直射日光を避ける
- ・体調が悪い時は、運動をしない

◆こんな症状があらわれたら、涼しい場所で水分(塩分も)を補給し、わきの下を冷やしましょう

- ・軽度: めまい、たちくらみ、筋肉痛
 - ・中等度: 頭痛、吐き気、力が入らない
 - ・重度: 意識がない、けいれん、体温が高い⇒救急車を要請する
- ◎部活中に体調が悪くなったら、顧問の先生に早く知らせましょう。



◆ジカ熱・デング熱対策

ジカ熱やデング熱は、蚊に刺されることで感染します



ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊(日本では、ヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。感染してもすべての人に症状がでるわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹がでるといった症状が1週間ほど続きます。

ジカ熱は、妊婦が感染すると、「小頭症」などの先天性(生まれつきの)障害をもった子どもが生まれたり、デング熱では、出血をとまなう「デング出血熱」となり、重症化する可能性があります。

やぶや公園など蚊がいそうな場所に行くときは、肌を露出せず、虫よけスプレーを使用するなど、いつでも蚊に刺されないように注意する、そんな習慣を身につけることが大切です。

また、流行している国・地域に行く場合は、現地で蚊に刺されないように注意しましょう。

ジカ熱やデング熱感染のもとヒトスジシマカの発生源をたたけ!

ヒトスジシマカは、空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。住んでいるところの周辺の水たまりをなくすことで、蚊の数を減らすことができます。屋外にビンやペットボトル、缶などを放置しないこと、植木の皿やブルーシートなど雨水のたまりやすい物も注意し、点検するなどしましょう。



健康カードを配布しました。

健康カードには、28年度行った健康診断の結果が記載されています。健診結果に所見があった人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。なお、健康カードは回収しませんので、成長の記録としてご家庭で大切に保管してください。

東中の体位平均値です

* 成長のしかたには、個人差があります。

男子			女子		
	身長 (cm)	体重 (kg)		身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	151.7	44.5	1年生	150.9	43.2
2年生	158.9	48.9	2年生	154.8	46.9
3年生	165.1	54.8	3年生	157.4	50.9



