

平成25年7月16日

保護者様

千葉県立若松高等学校長 佐藤 幸

夏季における健康管理について

盛夏の候、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、日ごろからお子様の健康管理については十分御配慮していただいているところですが、夏季になり、高温（暑熱）・多湿環境下での学習及び部活動において、健康状態が心配されます。

つきましては、下記事項を参考に一層の健康管理をお願いいたします。

記

1 熱中症

(1) 熱中症とは

高温（暑熱）・多湿環境下で起こる身体の適応障害の総称。
めまい、頭痛、吐き気、意識障害等の症状がみられる。

(2) 主な熱中症

日射病・・・直射日光下の長時間の起立・運動・遊び等で発生し、体温は正常または、やや低下する。頭痛、めまい、一過性意識障害が起こるとともに、血圧低下と頻脈をきたす。
皮膚は蒼白で、冷汗がでる。

熱射病・・・高温多湿下での長時間労働や過度の運動により発生し、体温は40℃以上になり、意識障害、皮膚の紅潮と発汗停止等の症状がある。全身の臓器不全を起こし死亡することもある。

(3) 「熱中症」の予防

- ア 健康状態を確認する。
- イ 予防的（計画的）に水分摂取と休息を確保する。
- ウ 運動中の水分摂取・・・1回50～200 ml で、約10～15℃に冷やした水またはスポーツ飲料などを30～60分おきに摂取する。
- エ 休憩・・・活動中は、休憩のための時間を適切に設け心身を休める。また活動内容や体力を考慮しながら休憩をとることが必要。
休憩の場所は、室内外にかかわらず、日陰で通気性がよい場所を選び、冷水や冷タオルなどで体を冷やす。
- オ 心身に不調を感じたら、無理をせずに遠慮無く申し出ることが必要です。

(4) 「熱中症」の応急処置

急を要する場合・・・「意識がない」「応答が鈍い」「言動がおかしい」等の症状がある場合、直ちに救急車を要請し、応急処置をする。

応急処置

- ア 休息 涼しい場所で頭を低くして休ませる。
衣服をゆるめる。
体を冷却しやすい状態にする。
- イ 冷却・水分補給 動脈（頸部・脇下部・股関節部等）を2～3カ所ずつ
約5～10分交代で冷やす
- ウ スポーツ飲料を1～5口ずつ、無理せず飲ませる。

2 感染性胃腸炎等の予防について

ノロウイルス及びロタウイルスによる感染症胃腸炎の学校での集団発生の事例が報告されております。

ノロウイルスとは？

近年最も多く食中毒の患者を発生させている病原体です。非常に小さく、少数で感染します。人の小腸内で増え、胃腸炎を引き起こします。
一度感染しても繰り返し感染します。

※ 細菌は食品で増殖し食中毒を引き起こしますが、ノロウイルスは付着しただけで食中毒になります。

(1) ノロウイルスの症状

感染してから24～48時間で発症。

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38℃以下）、風邪に似た症状もある。

※二次感染に注意する時期は下痢症状期です。

(2) 感染経路

①食品によるもの、二枚貝、汚染された食品からの感染。

②人から人への感染が多い。感染者の便や嘔吐物に触れたり、感染者の触れたところから二次感染する。

(3) 予防方法

①食事前、トイレ後、調理前はよく手を洗う。

②生ものを扱った調理器具の洗浄、熱湯消毒。

③二枚貝は十分加熱して食べる。

3 咽頭結膜熱の流行防止

6月頃から徐々に増加し、7～8月にピークを示す夏期の疾患で、プールを介して流行することから「プール熱」とも呼ばれています。感染経路は飛沫感染ですが、プールでは目の結膜からの感染も考えられており注意が必要です。
日ごろより手洗い、うがいを十分行い、水泳前後にシャワーで十分洗い落とすことが重要です。

4 その他

(1) 食生活について

暑さによる食欲不振から、栄養バランスが崩れたり、食習慣が乱れると体調を崩す原因にもなります。

1日の食事のリズムは、生活リズムにつながります。

バランスの良い食事を楽しみながらとり、特に朝食を欠かすことの無いようにお願いします。

(2) 定期健康診断の結果について

各ホームルーム担任より「平成25年度定期健康診断の結果について」が通知されます。病気やまたその疑いのある場合は、なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします。