



保健だより

射水市立小杉中学校

R8. 6. 23



今月の保健室

6月に入り気温が高くなる日が増えてきました。近年の夏は、真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動を行い、汗をかく習慣を身に付けましょう。また、バランスのよい食事を心がけ、暑さに強い体をつくりましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝早起きをし、朝ごはんを食べよう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まるので、生活習慣を整えよう。



カリウムを多く含む野菜や果物を摂ろう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、味噌汁やスープがおすすめ。



のどが渇いていなくても、こまめに水やお茶を飲もう

1度に飲む量は、コップ一杯程度が目安。水筒が空になったら、ウォーターサーバーの水を飲もう。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとろう

学校には、スポーツドリンクを持ってきてもOK。家に帰ってから、塩分の多い食事や飲料を摂ろう。



今月の心配な病気

今月の高岡管内の感染症報告の上位を占めているのは、1位「手足口病」、2位「溶連菌感染症」、3位「感染性胃腸炎」です。

手足口病は、一般に夏季に報告数が増加します。主な感染者は乳幼児が中心ですが、大人や中高生も感染することがあります。特徴的な症状として、手の平や足の裏、口の中などに水疱を伴った発疹がみられます。また、発熱やのどの痛み、食欲不振等を伴うことがありますが、多くは軽症で、発疹は3～7日で消失します。なお、現時点で手足口病に対する有効なワクチンや抗ウイルス薬はありません。手足口病にかかった場合は、休養が第一です。

また、全国的に「麻しん（はしか）」の報告が増えていきます。県内でも発症者が出ました。この病気は、重症になりやすく、感染力が極めて高いため、手洗いやマスク等では感染を防ぐことが難しく、麻しん・風しんワクチンの接種が効果的です。



みんな大好き！ “大切な人にタッチケア”



「タッチケア」とは、触れることで、人の心身をケアする方法です。スウェーデンでは、保育園や病院でタッチケアが広く実践されており、子供たちの情緒的な安定や社会性の向上に寄与しています。

なぜ、タッチすると癒やされるのでしょうか。

タッチをすることで「オキシトシン」という幸せホルモンが分泌され、ストレスホルモンを少なくして、心を落ち着かせてくれるからだそうです。

また、睡眠を促すメラトニンの分泌や体の成長を促進する成長ホルモンの分泌も高めてくれます。

実は、保健室でもこの方法をよく使います。

イライラしている子供には、そっと背中をさすります。

肩や首が痛い子供には、背中を指圧したりなでたりします。

足が筋肉痛の子供には、足のマッサージをします。

特別な技術はいりません。ただ、優しく触れるだけです。

心も体もホッとさせるタッチケア。

そんな力を借りて、生徒との関係を築いています。

