

ほけんだより 5月



令和7年5月10日 埼玉平成中学校 保健室

～ 生活リズムにご用心 ～

新学期が始まって約1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきた頃で「ちょっと疲れたな～」と感じている人もいます。

GW中は休みだからと、“遅寝遅起き”をしていませんか？最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違ると、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。

5月は中間考査や体育祭があり、これから忙しい日々となっていくでしょう。まずは、健康なことがベストを尽くすための第一歩！早寝早起きを意識して、生活リズムを整えていきましょう。



体育祭が近づいてきました

5月31日は体育祭！授業でも本格的に練習が始まっていくことと思います。そこで心配なのは、“ケガ”と“熱中症”です。

昨年度は特に、この時期にケガが理由の保健室来室が増えました。運動の前後には、必ず**ストレッチ**を行って予防してください。また、行事が近づくと心も浮つき、事故が増えます。落ち着いた学校生活を心がけましょう。



すでに気温が高い日がありましたが、体は暑さに慣れるのに時間がかかります。5、6月は特に急に気温が上がる日が増え、体に熱がたまりやすく熱中症になりやすい時期です。喉がかわいていなくても、こまめな水分補給をしていきましょう。



熱中症かなと思ったら



① 頭や首を冷たいタオルなどで冷やす。



③ 風通しのよい日かげで休憩する。

② 冷たいスポーツドリンクなどを飲む。



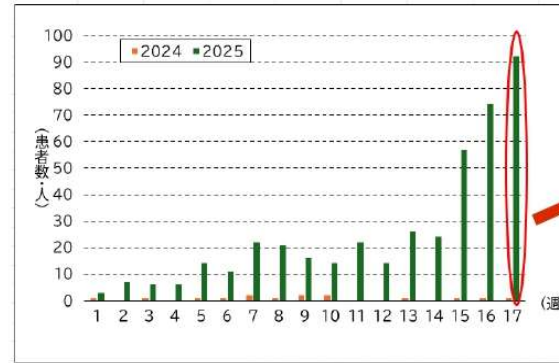
④ わきの下や足の付け根など太い血管があるところを氷のうで冷やす。



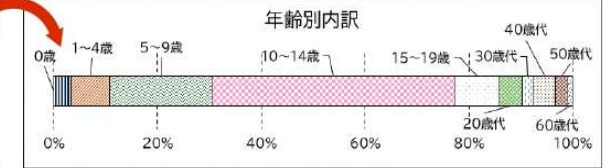
ひやくにちぜき 百日咳が全国的に流行中！

埼玉県内でも百日咳の患者が増えています。

また、2025年は、10～14歳の患者発生の報告が増えており、警戒が必要です！



2024年(1年間)172人
2025年は4月27日までで429人
(2018年以降同時期としては過去最多)



百日咳とは

- ◆ 百日咳菌によりおこる感染症です。
- ◆ 直後に「ヒュー」という吸気音がある咳とこの咳が長引くことが特徴です。咳は、特に夜間に多く見られます。
- ◆ ワクチンを接種していない新生児や生後6か月未満の乳児では重症化しやすく、命に関わることもあります。

今年は、小・中学生での流行がみられるので、特に乳幼児が周りにいる人は、「かからない・うつさない」を意識しましょう！

感染対策

百日咳は、咳やくしゃみのしぶき、たんや鼻水にふれた指などを介して感染します。



- 手洗い、消毒などの基本的な感染対策
- 咳などの症状がある場合は、マスクの着用



などを心がけましょう。

百日咳の他にも、伝染性紅斑（リンゴ病）などの流行警報も埼玉県では発令されています。通常では幼少期での流行が主な感染症ですが、今年は10歳以上の子どもや大人にも感染が確認されることが増えています。

本校では百日咳などの罹患者は確認されていませんが、十分に注意してくださいね。