

健やか



令和6年9月2日
笠間市立笠間中学校
保健室

夏休みモードを切り替え、早ね早起き朝ごはんの生活リズムを取り戻していきましょう。予報ではまだ暑さが続く見込みです。熱中症対策も油断せず、体を慣らして体調を整えましょう。

9月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	5日(木)	全学年	けがの予防について
発育測定	13日(金) 6日(金) 4日(水)	1年生 2年生 3年生	半そで、ハーフパンツ、はだし
がん教育講演会	27日(金)	1年生	講師：茨城がん体験談スピーカー・カーボン

感染症情報

茨城県感染症情報センターの発表によると、8月末時点で、新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数は「注意報レベル」で横ばいです。夏休みが明けたこの時期、今後の動向に注意が必要です。また、マイコプラズマ感染症の増加が注目されています。

さて、9/24～9/30は、「結核・呼吸器感染症予防週間」です。今年から、結核予防週間の対象が呼吸器感染症へ広げられることとなりました。コロナも、結核も、マイコプラズマ感染症も、同じ呼吸器感染症です。コロナ禍で学んだ予防方法を忘れず、感染症への関心を持続してほしいと思います。

- せきが出る時は、「せきエチケット」を心がける。
…マスクをする、せきは肘の内側でおおう、等
- 換気をする、密集や密接状態を避ける。
- 石けんを使った手洗いを、こまめに行う。
- せき、微熱、身体のだるさ等の症状が、2週間以上続く時には、早期に受診する。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食へておく

朝ごはんを
しっかり

具合が
悪いときは
無理をせず
休む

とっておく

十分に
睡眠を

水分を
こまめに
補給する

実施前後に
ウォーミングアップと
クールダウンを行う

休み明けの熱中症に注意

暑さや運動に体が慣れていないと、熱中症のリスクが高まります。一層の注意をしていきましょう。

知っておきたい頭痛のこと

保健室の来室理由でも多い、「頭痛」ですが、実は様々な種類があります。発熱を伴う頭痛、けがに伴う頭痛などは、早期に医療機関を受診する必要がありますが、慢性的によく頭痛に悩まされている人は、自分のタイプを考えてみましょう。



三大頭痛

【緊張型頭痛】 頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

…からだを動かしたり、マッサージ、暖めることなどで緩和する。

【片頭痛】 ズキンズキンと脈打つように痛む。睡眠不足やストレス、デジタル光などが誘因になる。

…動くと悪化するため、目を閉じて休養をとる。誘因を避ける。冷やしてみる。

【群発頭痛】 目の奥が激しく痛む。10～40代男性に多い。涙が出たり、充血、鼻水、発汗を伴う。

併発することも多く、自分の頭痛タイプに合った対処法を知っておくことが大切です。ひどくなる前に痛み止めの薬を服用することも有効ですが、繰り返す場合は医師に相談しましょう。また頭痛薬は、必ず年齢に合ったものを使用してください。

学校生活の中では、「睡眠や休養の不足」、「エネルギー（朝食）不足での運動や学習」、「疲れ」、「熱中症の初期症状」などが原因として多いように感じています。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、
ゆっくりと回したりして、
血流をよくするといいですよ！



救急車がなかなか来ない!? その理由とは…

救急車の適正利用を

救急車を呼ぼう！

119



自分で医療機関へ！



TAXI



「救急車の適正利用」という言葉を聞いたことがありますか？緊急性のない通報や、タクシー代わりに救急車を利用する人がいるため、大きなけがや急病、重症度の高い患者さんへの搬送に支障が出ていることが社会的な問題になっています。そこで、茨城県では今年の12月から、明らかに緊急性が認められない場合、選定療養費（¥7,700）がかかる仕組みにする方針を発表しました。

急な病気やけがで、「救急車を呼んでいいのか」迷うことが考えられます。茨城県では、24時間年中無休で、専門家からのアドバイスを受けられる電話相談窓口があります。手当ての方法や、受診可能な医療機関の案内などもしてくれます。ぜひ、活用してください。

茨城県救急電話相談（こども）#8000（大人）#7119