保健だより

スマイル

平成29年8月30日　No.5
相馬東高等学校　保健室

休み明けが「しんどい」きみへ

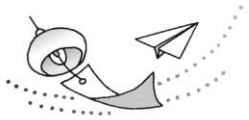
残暑お見舞い申し上げます

今年の夏は、何を思って、どう過ごしましたか？

もし、先生や学校になにか伝えたいことがあったら、この「残暑見舞い」にお返事をください。

どんなお手紙でも大丈夫。あなたの言葉を届けてくれたらうれしいです。

保健室へお話ししに来てくれるのも、もちろんOK。待っています。

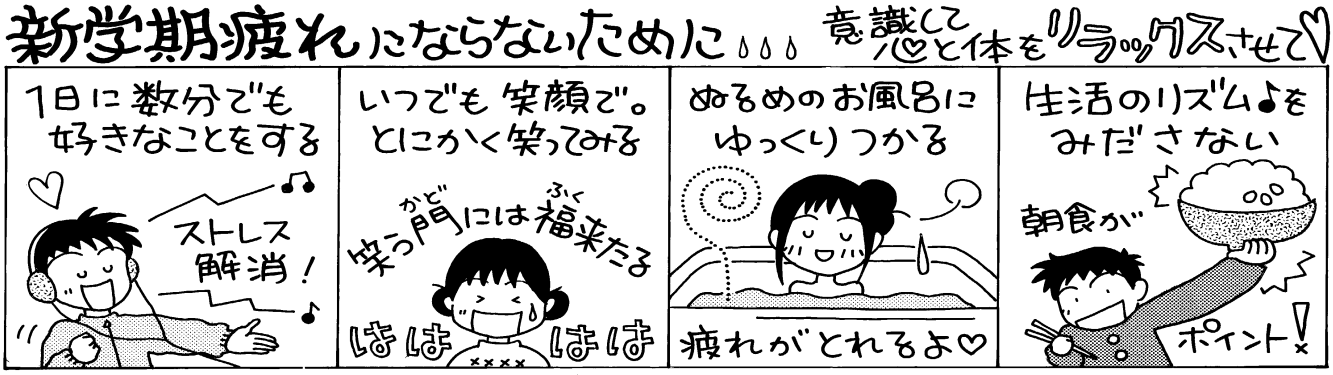


保健室の　山内・四栗　より

夏休みモードをリセット！

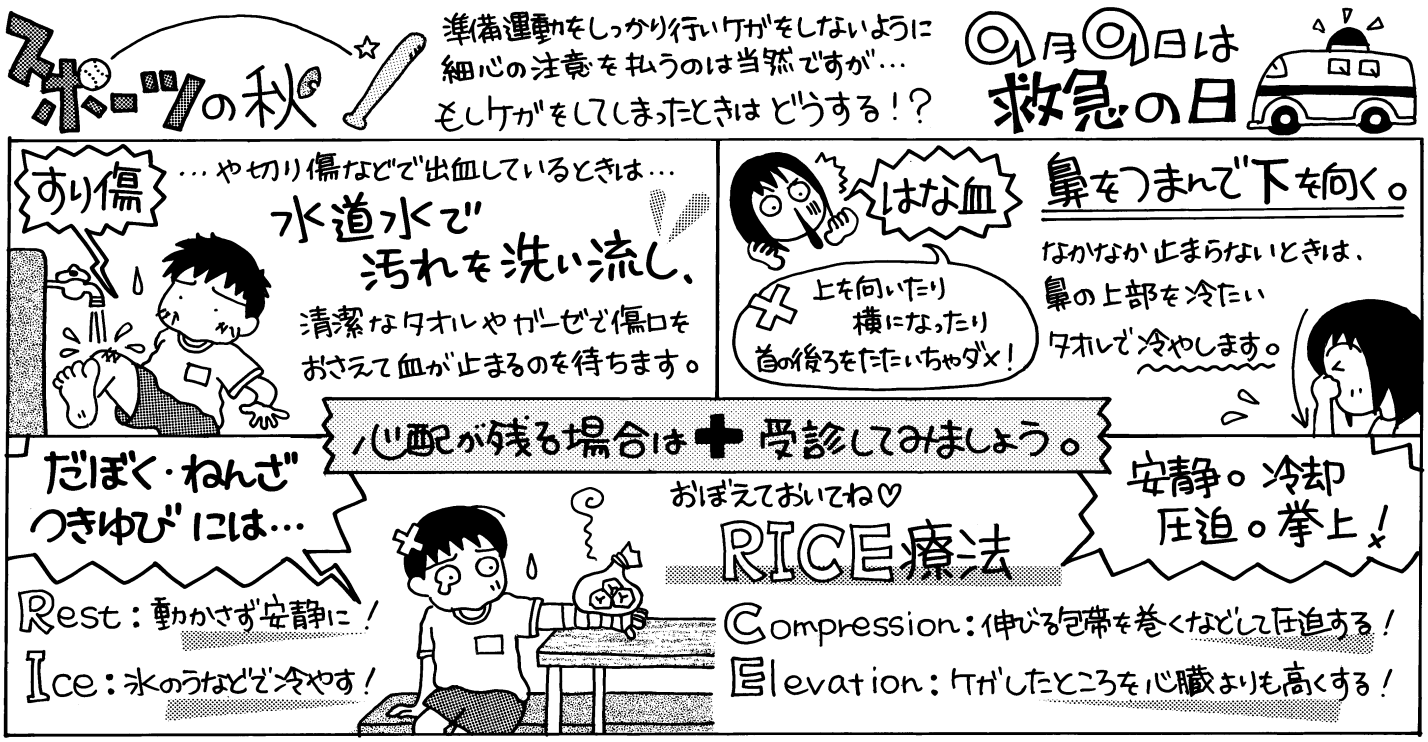
夏休みが明けて数日経ちましたが、気持ちをリセットできていますか？

夏休み中に昼夜逆転の生活や不規則・偏った食生活、エアコンの効いた部屋で過ごしていた人たちは、夏休み明けの学校生活で特に体調を崩しやすくなります。しっかりと体調管理をして、夏休み明け良いスタートにしましょう！



夏休み中に、歯科や眼科を受診した人は、受診報告書を担任の先生に提出してください。

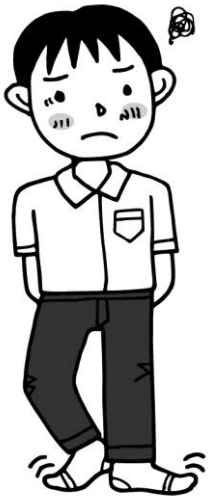
まだ受診していない人は、早めに受診するようにしましょう！



救急とは、急病や怪我の応急手当をすることです。大きな病気や怪我だけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。

まず、自分が怪我をした時の応急手当をしっかり覚えて、実行できるようにしておきましょう！

かからない・うつさないが大切…「水虫」



水虫は性別や年齢に関係なく起こる感染症です。その原因となる「白癬菌（はくせんきん）」はカビの一種。したがって、高温多湿になる梅雨～夏場は特に要注意です。足などの皮膚がめくれるようにはがれる、強いかゆみがある…そんなときは、早めの皮膚科受診をお勧めします。

集団生活の場である学校は、感染が広がりやすい環境と考えられます。自分の体はもちろん、衣服、履き物、ロッカーや部室等の清潔にも努め、感染を予防しましょう。

また、水虫は一度感染すると治りづらく、中途半端に治療をやめるとすぐ再発するという、やっかいな特徴をもっています。医師の指示に従い、完治までしっかり通院・治療を行うことが大切です。

※近年、「トリコフィトン・トンズランス」という、従来とは異なる白癬菌による水虫の流行が懸念されています。特に、顔・首・頭などが接触しやすい格闘技などの運動競技を通じて、感染が拡大するケースが多いと言われています。