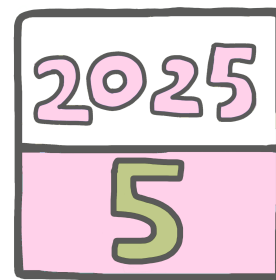


ほけんだより



令和7年5月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか？「兜が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。

百日咳が 流行っています



百日咳は、百日咳菌の感染により、特有の激しい咳発作を特徴とする急性の気道感染症です。百日咳は世界的に見られる疾患で、いずれの年齢でもかかりますが、小児が中心となっています。乳児は重症化し、肺炎、脳症を合併し、まれに死に至ることもあります。

百日咳菌による感染



百日咳菌が体内に侵入すると、百日咳毒素をつくり出す。百日咳毒素が気管支の細胞に入ることによって、連続した激しい咳が続く咳発作が起こる。

治療方法

生後6カ月以上は、抗菌薬による治療が検討されます。また、咳が激しい場合には咳止め等の対症療法が行われることがあります。

出席停止扱いになります

百日咳に罹患した場合、学校保健安全法により出席停止扱いとなります。

出席停止期間は、

『特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで』です。

検査は、結果が出るまで数日かかります。

百日咳は、非常に感染力の強い感染症です。検査を受けた場合、速やかに学校へ連絡していただき、検査結果が出るまでの期間（もしくは上記の出席停止期間）は出席を控えるようお願いいたします。

感染の経路



百日咳菌は、患者のくしゃみや咳などで飛び散った飛沫や、患者に直接接触することで広がる。

暑熱順化のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の『今』からできることがたくさんあるんですよ。

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎるからです。

そこで大切なのが暑熱順化。難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり『暑さ（熱さ）』に体を順化させる（慣れさせる）ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです



暑熱順化3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

コツ①

運動時は強度を少しずつ上げる
運動不足時はウォーキングから

運動習慣のある人はこの時期「軽く汗をかく運動」から「少しきつい運動」に徐々に強度を上げましょう。運動不足の人は、ウォーキングや階段使うことを意識してみましょう。

コツ②

家で楽しめる筋トレを

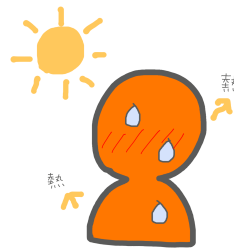
室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。軽めの筋トレを1日30分程度行うのがおすすめ。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。

コツ③

ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分つくと、じんわり汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、運動を続けるための体力作りにもなります。

暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにく



5月も熱中症の危険あり！こまめな水分補給を

