



札幌市立厚別中学校

第7号

令和8年9月2日(水)

9月の保健目標

応急処置に
ついて知ろう!

前期定期テスト、お疲れさまでした。2学期が始まり、あっという間に1週間が過ぎましたね。今年は昨年よりも涼しく、空もすっかり秋めいてきました。「もう熱中症の心配はないかも……」と思っている人もいるかもしれませんが、油断は禁物です。こまめな水分補給などの熱中症対策を心がけながら、2学期も全力で頑張っていきましょう!

ぐっすり眠って、心も体も健康に!

最近、よく眠れていますか?夜ふかししていませんか?先週末から昨日にかけて、前期定期テストの準備で寝不足の人も多いのでは…。睡眠は、栄養や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。

眠りは肉体の疲れを回復するだけでなく、精神的ストレスや悩みも処理してくれます。



こんな症状は睡眠不足のサイン

- 時差ぼけみたいに、頭がふわふわしている
- 熱もないのに体の調子が悪い
- イライラしたり、落ち着きがなく、落ち込んだりする
- 勉強に集中できない
- 眠たくて朝食がおいしく食べられない



このサインは、単に「眠い」というだけでなく、睡眠不足によって体内時計(概日リズム)が狂ったり、脳のエネルギーが不足したりしている状態です。休日も含めた起床時間を一定に保つことから始め、少しずつ生活のリズムと睡眠の『質』を取り戻していきましょう。

地震だ!

場所別

最初にとるべき行動は?



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



夏休み中の7月28日、熊本県でM7.1の地震が発生しました。1か月以上が経った今も、現地では復旧への取り組みが続いています。

また、約8年前の平成30年9月6日には、北海道で最大震度7の地震が起きました。今年は台風の被害も多く発生しています。昨日9月1日は「防災の日」でした。いつ災害が起きても動けるよう、ぜひ家庭でも防災について話し合ってみてください。

札幌市内で



インフルエンザが流行入りしています

札幌市は8月27日(木)に、季節性インフルエンザが流行期に入ったと発表しました。8月の流行入りは過去10年で例がなく、昨年の流行入りは10月でした。

今季8月に札幌市や北海道でインフルエンザの流行が早まった(過去10年で最も早い)主な理由は、夏場の人の移動の活発化や、猛暑による換気不足、感染力の強いウイルス等の影響が重なったためと言われています。札幌市によると、感染者の5割超が14歳以下ということです。

熱中症との見分け方

高熱でまず問題になるのが、熱中症との区別です。目安として、次の点に注目してください。

- ・悪寒(ゾクゾクする寒気)や関節痛・筋肉痛を伴う
↳ 熱中症では通常みられず、インフルエンザを疑うサインです
- ・咳・のどの痛み・鼻水などの呼吸器症状がある
↳ 熱中症では出ません
- ・涼しい場所で休んで水分・塩分をとっても熱が下がらない、むしろ上がっていく
↳ 熱中症なら改善に向かうはずの対処で良くならないときは、感染症を考えます
- ・家族や学校など、周囲に同じような発熱者がいる



※逆に、炎天下での活動後にめまい・ふらつき・大量の汗(または汗が止まる)とともに体温が上がっている場合は、熱中症として一刻を争うことがあります。意識がおかしいときは迷わず救急要請してください。

インフルエンザの予防



- ・できるだけ人混みは避け、外出から帰ったら手洗い等しましょう
- ・十分な栄養と睡眠を心がけましょう
- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合は、咳エチケットを徹底しましょう

受診の目安

- ・38℃以上の急な発熱に、悪寒・関節痛・咳やのどの痛みを伴う
- ・周囲(家族・学校など)にインフルエンザや発熱者がいて、自分も発熱した
- ・涼しい環境で水分をとっても解熱しない、ぐったりしてくる など…

発症からあまりに早い時間帯(目安として12時間以内)は、検査でウイルスを検出できないことがあります。また、「夏にインフルエンザ」は、いまや珍しいことではなくなりつつあります。高熱を「暑さのせい」と決めつけず、いつもと違う発熱には早めの相談を。

