

# ほしんだより 6月

R5. 6. 16  
大森第一中学校  
保健室



## ◎ 気温の変化に注意。

30℃くらいまで「気温が上がりたかと思えば「翌朝はひんやりしてたり」で、不安定な日が続いています。そのため、次のような人たちが増えているように思います。

### ① 鼻水・のど痛の人。

5月の終りのお祭りなどから痛む咳をしている人が一定数いるようです。二枚から寝る時にエアコンも使用する事が増えると、鼻水・のど痛症状の人はいさらに増えるのでは、と心配です。



痛む咳、2枚のエアコンでもないと寒いと言っている人が多いです。

### ② 腹痛の人。

・朝起きた瞬間から痛く、午後になると楽になります。  
・食事はとれますが、地味に痛い感じ。  
・トイレから出られなくなる人もいたりします。  
これ、「冷え」から来ます。



## ☆ このような体調不良を減らすために気を付けてほしいこと。

### ◎ 寝室の温度の調整

最近、寝る時に部屋が暑くて、エアコンや扇風機を使用すると思いますが、入浴後は汗が乾くまではエアコンはオフです。高めの温度からよいのですが、設定温度はどうかしていますか？ 冷えすぎないよう（＝暑くない）に気を付けて！！



### ◎ 服装の調整

朝、天気と気温をチェックしていますか？ 雨でも、蒸し暑い日もあれば「肌寒い日」もあります。

「クーラーがきつくて暑い！」

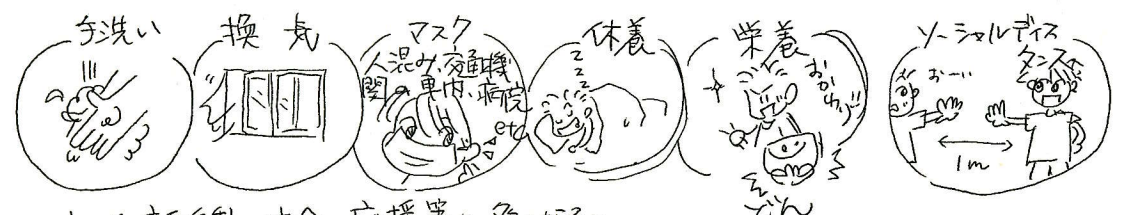


エアコンは席によって暑さ寒さが生じています。長袖を着用など工夫をお願いします。個人差を大切に。

## ◎ え、まだコロナ？ まだインフル??

コロナが種類に移行してから1ヶ月以上経っていますが、ゴールデンウィーク明けからじわりじわりとコロナ感染者は増加しています。2ヶ月で感染者数は2.5倍に増えた、とのこと。by 尾身会長。ウィター「日本のコロナ」。

さらに大田区内で、「インフルエンザ」による学級閉鎖が6月に入っても出ています。主に小学校なのですが、中学生でもインフルエンザにかかっている人が複数出ています。そろそろ夏バテ（手足口病・咽頭結膜熱、ヘルペスなど）の流行も始まりそうな時期です。できることから予防するようお願いします。



これから部活動の大会、応援等も多くなると見えます。「部活」や「声出し」場面でコロナが集団発生することが多いため、気をつけてください。

## おまけ 7月の違いをさがしてみよう。

↓ 答えは右下。 ↓



「帽子をかぶる」「扇子を使う」「水分をこまめに補給する」などの対策が効果的です。