

# 保健だより 7月号

令和6年度  
丹原高等学校  
生徒保健委員会



## 熱中症を予防しよう

熱中症は、環境の条件（気温、湿度等）、個人の条件（体力・体調等）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。熱中症予防のためには、十分な睡眠をとり、食事を三食しっかり食べて体調を整えることが大切です。



また、運動中や屋外での活動中は、こまめな水分補給と休憩を心掛けましょう。

## 熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん等、熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給がでなかつたりする場合は医療機関を受診してください。

3年1組保健委員（曾我）

## 保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

### 「劇症型溶連菌、患者過去最多に 半年で977人、致死率3～7割」

共同通信 2024. 6. 11

国立感染症研究所は11日、「溶血性レンサ球菌（溶連菌）」が原因で致死率3～7割と極めて高い「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」の今年の患者数が977人（速報値）になったと発表した。1999年の感染症法による届け出開始以降、過去最多だった昨年の941人を半年で上回った。専門家は感染の疑いがあれば早期に医療機関を受診するよう呼びかけている。

溶連菌は一般的に咽頭炎等を引き起こす細菌だが、まれに劇症化して手足の壊死や多臓器不全を伴うショック症状に至ることがあり、「人食いバクテリア」とも呼ばれる。（以下略）



この劇症型溶連菌の感染経路は、飛沫感染、接触感染の他、傷口や粘膜から感染することがあるそうです。

小さな傷でも油断せず、処置をすることが重要です。また、咳エチケットや手指の清潔を保つなど、基本的な感染防止対策を心掛けましょう。

3年1組保健委員（越智）