

ほけんだより

9月

令和8年9月1日
池島小中学校 保健室

夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

今年の夏は猛烈な暑さとなっており、7月下旬以降、各地で40度以上の「酷暑日」が観測されています。今年度の長崎県内での熱中症救急搬送者数は、829人と報告されています(8月19日時点)。2学期には、体育祭や修学旅行をはじめとした行事が盛りだくさんです。子供たちが元気に楽しく学校生活を送り、たくさんの笑顔の花を咲かせるよう、熱中症対策を徹底し、安全に配慮しながら見守ってまいります。

規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！

2学期が始まりましたが、規則正しい生活リズムはできているでしょうか。生活リズムは数日で整うものではありません。毎日の習慣が大切です。

【規則正しい生活リズムを取り戻すためのポイント】

① 毎日の入浴時刻をそろえる

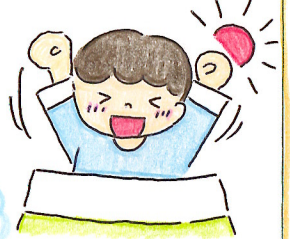
入浴後温まった体が冷えてくるときに眠くなるため、入浴時刻をそろえることで寝る時刻も自然と決まってきます。



② 起床時刻を固定する

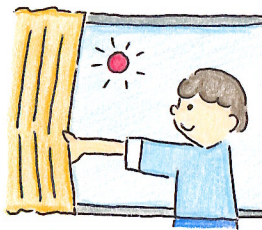
毎日同じ時間に起きて体内時計をリセットします。

目覚ましなどを使って
自分で起きる習慣をつけていきましょう！



③ 朝日を浴びる

起きたらすぐにカーテンを開けて、光を浴びて脳を目覚めさせましょう。



④ 朝食をしっかりと食べる

朝ごはんを食べて内臓からリズムを整え、日中の活動エネルギーを補給しましょう。



！ 日本脳炎に注意しましょう ！

日本脳炎とは、日本脳炎ウイルスによって起こるウイルス感染症であり、ヒトはウイルスを持っている蚊(主にコガタアカイエカ)に刺されることにより感染します。患者発生は西日本に多く、蚊の発生時期である夏から秋にかけて報告されています。ヒトからヒトへの感染はなく、また感染者を刺した蚊に刺されても感染することはありません。

県内では、令和7年、令和3年に1件、平成28年に4件の発生が報告されています。ワクチンの接種や蚊に刺されない工夫をして、日本脳炎に注意しましょう。

●日本脳炎について●

潜伏期間：6～16日

症状：数日間の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、急激に光への過敏症、意識障害、けいれん等の中枢神経障害(脳の障害)を生じる。

発病率：感染者およそ100～1000人に1人

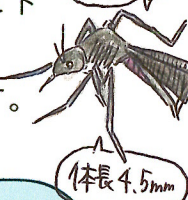
致死率：脳炎を発症した場合20～40%

(幼児や高齢者では危険が高くなります。)

●蚊に刺されない工夫●

- ・田んぼやゆるやかな清流が主な発生源となっており、蚊の活動時間帯(夕方～夜明け)の屋外は避ける。
- ・戸外で過ごすときはできるだけ皮膚の露出を避ける。
- ・虫よけスプレー等を活用する。
- ・網戸を閉め、蚊が家の中に入らないようにする。

・暗褐色の体色、
・脚の節が白



体長4.5mm