

ほけんだより 9月



令和8年9月号
天草市立稜南中学校
保健室 迫中

2学期がスタートし2週間が経ちました。今週は定期テストがありますね。生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか。2学期も勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

さて、来週は祝日が続き、その中で「秋分の日」があります。今年の秋分の日は9月23日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じと言われ、少しずつ夜の方が長くなってきます。夏から秋へと移り変わる頃でもあります。昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症にも気を付けてください。

2学期のスタートは「暑さ対策」と「感染症対策」

始業式でお話をしたことです

2学期が始まり、日本では真夏のインフルエンザが急増しています。熊本県でも流行期に入ったところもあるそうです。インフルエンザは1999年以来2番目の早さで全国的に流行しているそうです。

【原因】真夏のインフルエンザの流行原因は…

- ① 海外からの来日と、お盆の時期の大規模な人の移動
- ② 猛暑による24時間冷房で「密閉」「換気不全」「空気の乾燥」

A型(H3N2)型の変異株が流行

【対策】「暑さ対策」と「感染症対策」を続けること

- ① 熱中症予防と並行して手洗い・うがい・水分補給を行う
- ② エアコンを使いながら、1時間に1回定期的な「換気」を行う
- ③ 規則正しい生活をする(早寝・早起き・朝ごはん)



●誰でも伸ばせる「レジリエンス」の“力”

【レジリエンス】とは？

これまでみなさんも「悲しいな」「つらいな」と思う場面があったと思います。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



【レジリエンスの力】を伸ばすには…

実は、レジリエンスの力はもともと誰もが持っているものです。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたり、すぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切りかえ方を知ることで、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに伝えることができれば、まずはそれが大きな一歩になります。



「過去の病気」

ではない感染症

結核

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか。むかし流行した病気？ ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されるなど、根絶されていないのです（通常は医師の指示にしたがって服薬を続ければ治る病気です）。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠（休養）・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感（だるさ）、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく



熊本県 子ども医療電話相談って？ ～おうちの方へ～

熊本県内では2学期が始まってインフルエンザの報告数が増え、今後も注意が必要です。インフルエンザは、突然の発熱、のどの痛み、咳、全身の倦怠感などが特徴で、重症化する場合があります。この時期はまだ暑さのため、熱中症かインフルエンザか判断に迷うときがあります。体に異常を感じた時には無理をせず、早めに医療機関の受診をお願いします。休日や夜間の場合は以下の電話相談もご利用できますのでお知らせします。

救急安心センター（#7119）について

熊本県では、特に夜間の急な病気やケガなどに対する不安の解消を図るために、県下全域を対象に、短縮番号【#7119】で、救急に関する相談を受け付けています。令和7年4月からは24時間の対応になりましたので、救急車を呼ぶべきか、どの病院へ行くべきか迷った場合に利用できます。

- 対象者 : 熊本県内に住んでいる人（主に15歳以上が対象）
※15歳未満の相談は「子ども医療電話相談（#8000）」へ相談。

- 相談時間 : #7119…24時間/365日対応（令和7年4月から変更）

#8000…
平日：19時～翌朝8時まで
土曜日：15時～翌朝8時まで
日祝日：8時～翌朝8時まで

- 相談内容 :
 - ・急な病気やケガへの対処方法や、応急処置について
 - ・受診可能な医療機関の情報について

*県外のコールセンターに待機している看護師が対応されます。

*相談は無料。通話料は相談者負担。

