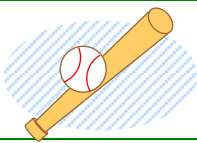


# 健康



7月号

梅雨明けの待たれる毎日です。

一学期も残すところ3週間足らずとなりました。

健康状態はどうか。これからが夏本番です。体調にじゅうぶん気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。



## 汗をかいたら水分補給

夏といえば、注意したいのが熱中症ですね。水分を多くとると、その分汗が出てしまうから飲まないようにしているという人を見かけますが、これは間違いです。

そもそも汗は、体温を調節するためのものです。余分な水分は、尿として排出されます。水分を取り過ぎれば、それだけ尿の量も多くなるわけです。汗が、大量に出ているのに、水分を取らないと脱水症状がおこり、血液の流れを悪くします。とくに、運動中の水分補給は、熱中症の予防になります。喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## 7月の行事予定

日	曜	行 事
3	水	1学期期末考査 9日(火)まで
8	月	生徒生活体験発表代表者決定
10	水	特別時間割
11	木	交通安全教室②
12	金	校内生徒生活体験発表大会
16	火	スポーツデー①
17	水	消費者セミナー
18	木	奉仕活動① レクリエーション①
19	金	終業式
29	月	全国定通制バドミントン大会（8月1日まで）小田原アリーナ



## 人食いバクテリア 劇症型溶血性レンサ球菌感染症（STSS）

溶血性レンサ球菌（いわゆる溶連菌）は、一般的には急性咽頭炎などを引き起こす細菌だが、稀に引き起こされることがある重篤な病状として、劇症型溶血性レンサ球菌感染症（STSS）が知られている。

初発症状は咽頭痛、発熱、消化管症状（食欲不振、吐き気、嘔吐、下痢）、全身倦怠感、低血圧などの敗血症症状、筋痛などであるが、明らかな前駆症状がない場合もある。後発症状としては軟部組織病変、循環不全、呼吸不全、血液凝固異常（DIC）、肝不全や腎不全など多臓器不全を来し、日常生活を営む状態から24時間以内に多臓器不全が完結する程度の進行を示す。A群レンサ球菌等による軟部組織炎、壊死性筋膜炎、上気道炎・肺炎、産褥熱は致命的となりうる疾患である。

厚生労働省HPより