

6月 保健だよ！

現在、新型コロナウイルスの一部が感染力が強いウイルスに変化していること、また感染した人の飛沫中のウイルス量が以前より増えている事例が増加していることから、これまでより新型コロナウイルスがうつりやすくなっています。マスク無しの短時間の会話でも感染する危険性があるため、徹底した感染予防が必要です。どのような感染対策をすべきか一人一人が考え、実践してください。

「Classroom」へ「健康観察」を送信していますので、毎朝検温して「健康観察」にチェックし、自分の体調管理に役立ててください。

【 6月号の内容 】

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策
- ・ 清潔なハンカチで拭く
- ・ 熱中症予防
- ・ 保健室来室状況



新型コロナウイルス感染症対策 ～部活中も気を緩めずに!!～

次の(1)～(7)の事に留意し、引き続き、一人一人が感染症対策をしてください。

【日常の基本的な対策】

(1) 抵抗力(免疫力、体力)を高める

4点固定(起床時刻、食事時刻、学習時刻、就寝時刻)の実践、栄養バランスのとれた食事、質の良い睡眠をとる、適度な運動をする。

(2) マスクを着用する

※使用したマスクは、持ち帰ってから捨てる。
※マスクを外す食事中は黙食(しゃべる際はマスク着用)、歯磨きをする際は密を避け、静かに磨く。また、口を漱いだ水が飛び散らないよう気を付ける。

(3) こまめな手洗い、手指消毒をする

(4) 換気する

教室内や廊下の窓、欄間を常時開けておく。
※部室内も換気する。

(5) 物の貸し借りや飲食物の共有はしない

飲料は個人使用のボトル等に限定する。

(6) ドアノブ、スイッチ、スマホ、パソコン等を拭く(専用の消毒剤やシート等を利用する)

※ドアノブ、スイッチ、パソコンは不特定多数の人が触れるため、感染のリスクが高い。

(7) 密閉、密集、密接の1密でも回避する

人との間隔(最低1m)を空ける。

【マスクは正しくつけよう!!】

装着方法

①



ノーズクリップを上にして、マスクを顔に当ててください。

②



左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定してください。

③



マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を覆ってください。

④

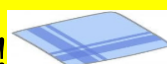


ノーズクリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。

【注意!! 顎マスクでは効果なし】



手を洗った後は、清潔なハンカチ(ハンドタオル)で拭く!!



今年度も環境保健委員会では、毎月各ホーム毎にハンカチ携帯率を調べていきます。

5月の携帯率は、全校で96.3%でした。ハンカチ(又はハンドタオル)を持つことは、衛生面だけでなく、社会人として大切なマナーの一つです。手洗い後は、清潔なハンカチ(ハンドタオル)できちんと手を拭きましょう。



熱中症予防 ～食事、睡眠、適度な運動で自己管理～



新型コロナウイルス感染症対策も重要ですが、体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症にも注意が必要です。特に毎日マスクを着用していること（熱が体内にこもったり、水分補給が疎かになりがち）、体力が例年に比べ低下していることが考えられるためより一層注意が必要です。

熱中症は、外にいる時だけでなく、室内でも発生します。令和2年6月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員数は64,869名（1,127名死亡）でした（※消防庁資料参考）。熱中症は死に至るケースや重い障がいが残ることもあり、侮ってはいけません！

昨年度、熱中症だと思われる症状で来室した生徒に聞くと、「（午前）1時に寝た。」「朝ご飯を食べていない。」「水分はあまり摂っていない。」「飲み物は持ってきていない。」という答えが返ってきました。

熱中症予防の基本は、日頃から栄養バランスのとれた食事をしっかりとること、質の良い睡眠を十分にとること、適度な運動を心がけて体力をつけておくことです。「食べる時間がなかった。」ではなく、意識して食べる時間を確保することが重要です。自分はどのようにしたらよいのか考え、実行することが大切です。

また、熱中症予防にはこまめな水分補給も重要です。水分補給の際は、以下を参考にしてください。

- ・各自で水分補給の準備をする。 ※当面、校内の冷水機は使用不可。
- ・一度にたくさんの量を飲み過ぎない。
- ・口の中が渇かないよう、喉の渇きを感じる前に飲む、喉の渇きを感じなくても飲む。

【 例:コップ1杯(容器の8分目、150ml程度)を1日に8回飲む場合 】

- ① 起床時
- ② 朝食時 ※特に食前に飲むと、胃腸を刺激して消化を活発にしたり、便通も促す。
- ③ 10時頃 ※1時間目が終了した頃
- ④ 昼食時
- ⑤ 15時頃 ※6時間目が終了した頃
- ⑥ 夕食時
- ⑦ 入浴前後 ※入浴で身体が温まると汗が出る。
- ⑧ 就寝前 ※睡眠中に失われる水分の補給が必要。



※1日の活動量には、個人差があります。特に、高校生は、体育や放課後の部活動等で活動量が多く、汗をたくさんかく機会が多いので、水分をよりいっそうこまめにとることを心がけましょう。

熱を持ってしまった体内を“クールダウン”するためには、冷たいものを飲むことは効果的ですが、キンキンに冷やしたものは体内で吸収されにくいばかりか、逆に胃腸に負担をかけて不調を招きます。「冷蔵庫から出して少し経ったぐらいの温度が体に吸収されやすい。」と言われています。また、塩分補給（例：水1ℓに砂糖40gと塩3gを加えて溶かし、あればレモン果汁も加える）も大事です。

★熱中症かどうか判断に迷ったら、誰か人を呼んだり、救急車を呼ぶこと!!

「熱中症だろうか・・・どうしたらいいだろう・・・」等、判断に迷ったら、誰か人を呼んだり、救急車（119）を呼んでください。また、「すぐに回復したから大丈夫だ。」と安心せず、必ず医療機関を受診してください。



最近の保健室来室状況



多くの生徒が日々勉強に、部活に頑張っています。気を付けていても体調が悪くなることもあります。腹痛、頭痛等の体調不良で保健室に来る生徒の中には、睡眠時刻が午前1時、2時、3時、睡眠時間が4時間という状況の生徒もいます。理由を尋ねると「課題をしていた。」「小テストの勉強をしていた。」「ユーチューブを見ていた。」等で、学習以外のスマホ使用時間が4時間以上の生徒もいました。生活を見直せば、就寝時刻がここまで遅くならず済み、結果、体調を崩すこともありません。

4点固定（起床時刻、食事時刻、学習時刻、就寝時刻）を実践し、日頃から体調を整えることが大切です。今一度自分の生活を見直し、自分で考え、実行してください。