

保健だより

スマイル



鳥城高校
2022年7月
vol. 3

いよいよ待ちに待った夏休みですね！自分なりの充実した夏休みを過ごして、また9月にパワーアップしたみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みも感染対策は抜かりなく！

新型コロナウイルスが流行して2年半。国内の累計感染者数は1000万人を超え、単純計算すると12人に1人が新型コロナの感染経験があることになるとのこと。収束の兆しがなかなか見えずもやもやしているかもしれませんが、夏休みを楽しく過ごすためにも、感染症対策を欠かさず生活しましょう。

～流行中のオミクロン BA.5 の特徴～

- ・発熱・咳・のどの痛みに加えて“だるさ”を訴えるケースが多い
- ・半分以上の人が無症状
- ・重症化しにくい
- ・感染力が強く、過去に感染した人やワクチン接種をした人でも再感染しやすい

参考:Fast DOCTOR「ワクチンが効きにくい？BA.5 株の特徴や症状、潜伏期間について」

夏休みの過ごし方



◎健康観察



◎マスクの着用

熱中症に注意を！

◎こまめな手洗い



◎除菌・消毒



◎ソーシャルディスタンス



◎換気

エアコンをかけていても、人が多い時は少し窓やドアを開けて換気しましょう。



◎医療機関への受診

軽い症状で良くなることもありますが、放っておけば他の人にうつしてしまう恐れもあるので風邪症状や発熱などがあれば、医療機関への受診を。



夏休み、規則正しい生活を！

夏休みは、生活が不規則になりがちです。生活リズムが乱れると身体に悪影響がでることも。大切なのは、体内のリズムを整えることです。



◎睡眠のリズム◎

就寝時刻と起床時刻を決めましょう。睡眠不足は、イライラを引き起こしたり、集中力を低下させたりします。

◎食事のリズム◎

食事のなかでも、朝食は抜きがち。でも、朝食は一日のエネルギー源です。毎日決まった時間に食べましょう。

“冷やしすぎ”は禁物

体の外から

エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず体調を崩してしまいます。



体の中から

冷たい飲み物・食べ物を取り過ぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こす恐れがあります。また、冷やしたものは口当たりが良い反面、「甘み」を感じにくいので、糖分の取り過ぎにもつながりやすいです。



誘惑に負けないで！



夏休みは、甘くて危険な誘惑もいっぱい。お酒、たばこ、薬物、異性とのトラブル…。休み明け、こんなはずじゃなかったと後悔する前に、きっぱり断る勇気を持ちましょう。



お酒やたばこは、20歳未満は法律で禁止されています。薬物は、持っているだけで犯罪です。



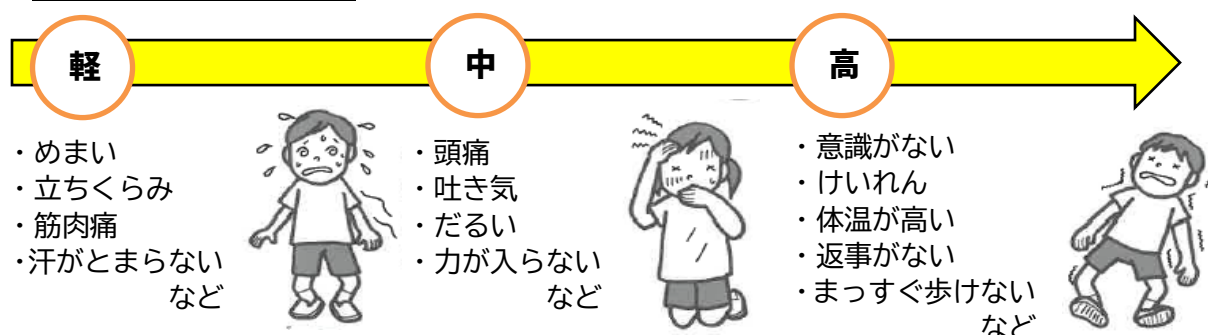
これらは、法律で禁止されているだけでなく、心や体に悪影響を及ぼします。また行き過ぎた交際には、望まない妊娠や性感染症のリスクがあります。

危険な誘いに、「NO」と断る勇気を持とう！
自分自身の心と体を守ろう！

熱中症の応急手当を知っておこう

これから訪れる猛暑。熱中症になってしまったときは早めの処置が肝心。
もしものときに備えて、応急処置を覚えておき自分や周りの人をいち早く助けましょう。

重症度を判断しよう



応急処置を覚えておこう

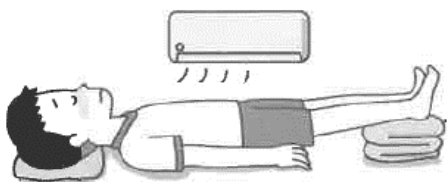
◎水分補給

意識がある場合は、経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、救急搬送をして、できるだけ早く点滴を行う。



◎安静

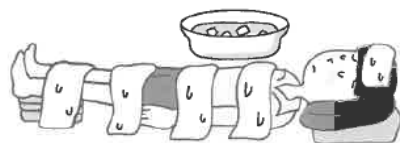
運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる。



◎冷却

マスクもはずす

衣服をゆるめる。ホースを使って、全身に水をかけたり、ぬれタオルを身体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける。



◎119番通報

119番通報(救急車の手配。)意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供。



「熱中症警戒アラート」を活用しよう

「熱中症警戒アラート」は、環境省と気象庁が連携して発表している情報発信です。熱中症の危険性が非常に高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、積極的に熱中症予防に努めるべきだと知らせてくれます。



- ・環境省が発表している暑さ指数が 33 以上(危険)になると予測される地点が県内にあるとき、発表される。
- ・発表は 1 日 2 回、前日の夕方 17 時と、当日の朝 5 時に発表される。

熱中症警戒アラートを、メールで配信するサービスもあります。気になる人は、登録してみてください。外出を控えたり、部屋の中での過ごし方を考えたり、水分補給のタイミングを考えるめやすにしてもらえたらと思います。

熱中症アラート
メール配信



PC・スマートフォン

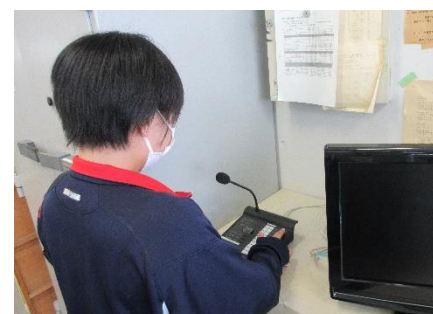
<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

厚生委員会が活動しています！

校内での新型コロナウイルスの流行を防ぐため、厚生委員が活動しています。

昼間部

昼食時間に、ソーシャルディスタンスやマスクの着用等感染対策について校内放送で呼びかけをしています。



放送の様子

夜間部

食堂の机の上のパーテーションに、厚生委員が作ったポスターを掲示しています。



感染対策を呼びかけるポスター



可愛い癒やしのポスター



先生の力作も...