

保健だより

スマイル



鳥城高校
2022年11月
vol. 5
保健室

どうなってる？新型コロナの今

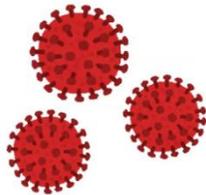
日常生活アンケートの結果、「新型コロナについて今の状況をくわしく教えてほしい」という意見をいただきました。そこで今回は、新型コロナの現状についてお伝えしたいと思います！

この冬、新型コロナはどうなる？

新型コロナウイルスは「気温が低いほど、湿度が低いほど広がりやすい」という性質があります。このため、夏よりも冬のほうが流行しやすいと考えられています。新型コロナウイルスの流行が始まって以降、これまでも冬に感染者の増加が見られました。また、今年の冬は、

季節性インフルエンザとの同時流行が予想されています。

感染対策は一緒です。マスク・手洗い・換気などの感染対策をこれまでどおり行い、体調不良の場合には登校を控えるようにしてください。



引用:YAHOO! ニュース、朝日新聞 9/25更新新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン 今シーズンは両方接種して流行に備えよう

マスクはやっぱり必要？

屋外で人との距離（めやす2m）がとれる場合には、マスクの着用は必要ありません。場面に応じて、メリハリをつけて生活しましょう。

屋外

季節を問わず、マスク着用は原則不要です。
※人との距離が保てず、会話をする場合は着用を！



屋内

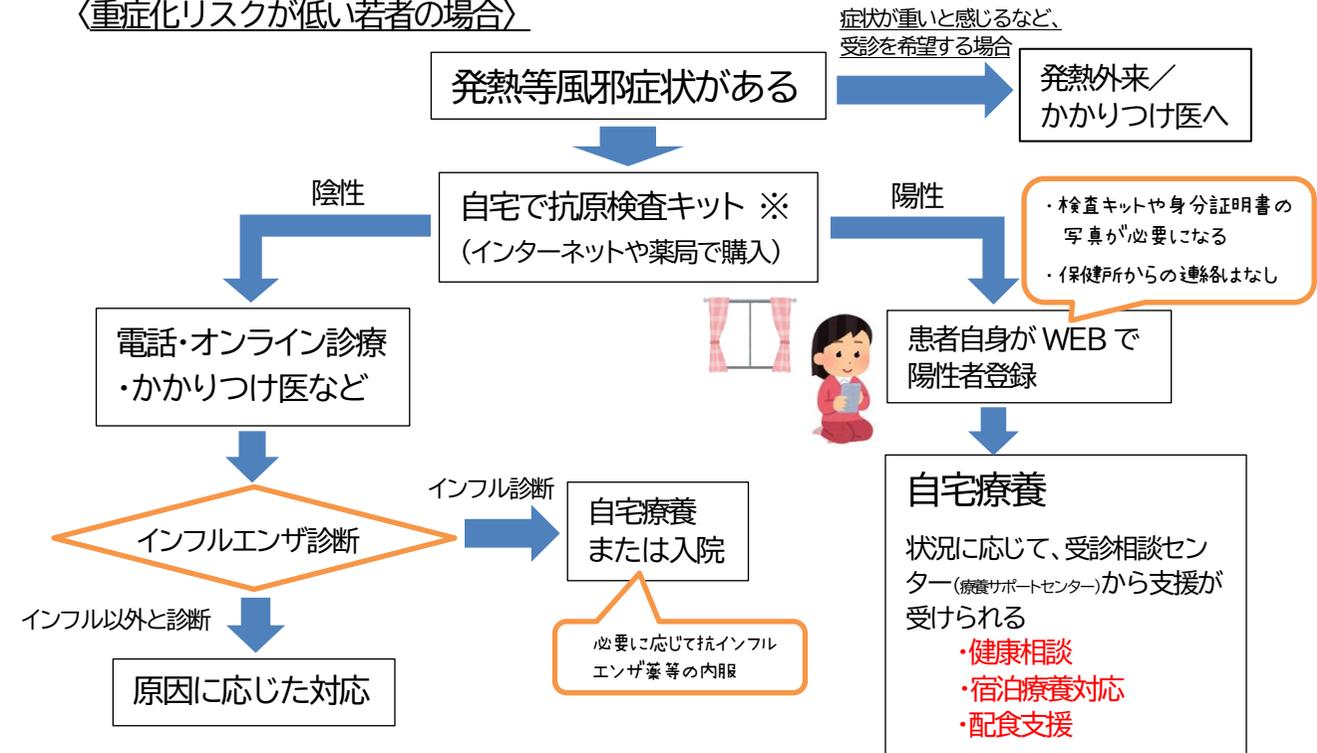
十分な距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合以外は、マスクを着用しましょう。



引用:厚生労働省HP、「マスクの着用について」

陽性になったときの登録・療養の流れは？

新型コロナの療養までは、どんな流れなのかチェックしておきましょう。
〈重症化リスクが低い若者の場合〉



※抗原検査キットは国が承認したもののみです。「体外診断用医薬品」「第一類医薬品」と表示されています。「研究用」や「医薬品」の表示がないものは対象外です。

療養期間は？

症状がある場合

発症日から7日間を経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合。(8日目から療養解除)

症状がない場合

検体採取日から7日間を経過した場合。(8日目が療養解除日)

なお、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に解除が可能。

※症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。検温による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避ける、マスクを着用するなど、自主的な感染予防行動を徹底しましょう。

参考:岡山県HP, 岡山市HP, 倉敷市HP

大事な目、あなたは大丈夫？ドライアイ

👁️👁️ ドライアイとは？

パソコン、スマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。

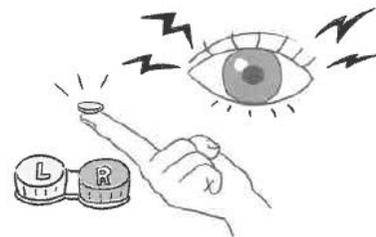
👁️👁️ もしかしてドライアイ？

- 目が疲れやすい □目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする □目が乾いた感じがする
- 目やにが出る □目が痛い □涙が出る
- ものがかすんで見える □光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い □目がかゆい □何となく目に不快感がある



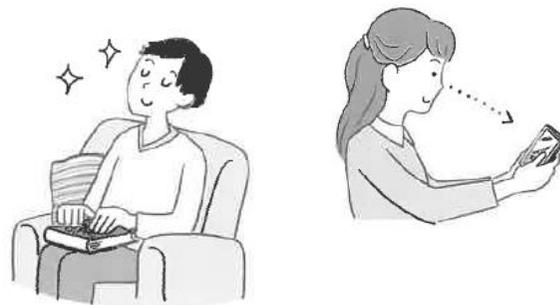
👁️👁️ 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはない」など片付けずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



👁️👁️ 予防方法は？

- ・目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む。
- ・テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に。
- ・コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を。



🍁🍁 健康に関する講演会がありました 🍁🍁

10/19(水)に実施した講演会でのみなさんの感想を一部紹介します。

昼間部：「依存症について知ろう」

講師 山陽学園大学 浅原 佳紀 先生

- ・自分が気づいていないうちに依存しているケースが多いことがわかった。他人事のように考えていたので、自分も依存症にならないよう気をつけようと思った。
- ・これからの生活の中で予防として人とのコミュニケーションを積極的にとったり、他の多くの楽しみとしてボランティア活動や芸術活動を実践し続けて行こうと思った。
- ・意思が弱いから依存するんじゃないかと、嫌なことがあった時とかに助けを求められる人がいなくて薬物をしてしまうのかな、と思った。

夜間部：「知っていますか？依存症？」

講師 岡山県精神科医療センター 作業療法士 佐藤 嘉孝 先生

- ・依存症のタイプや自分の身に起きる問題・トラブル、脳に与える影響も知ることができた。
- ・人は何かに頼りすぎてしまうと、結果として自分や周りを傷つけたり迷惑をかけてしまうと勉強になった。気をつけようと思いました。
- ・依存して頼ることは、自分の心の支えとなるので良いが、依存症で頼りすぎてしまうと、かえって周りの人を傷つけてしまうところが恐ろしいと感じた。

昼夜共通：「がんについて考えてみよう！」

講師 若年性がんサポートセンターAYA Can!! 渡邊 弥香 先生

- ・がんになって死んでしまう人は3人に1人というのはびっくりしました。私はまだなる可能性が低いけど、生活習慣を良くしたり副流煙を吸わないようにするなどいろいろ気をつけようと思いました。
- ・周りのがんになったときは、理解をしてあげるなどケアができる人になりたい。
- ・もしも友達や家族ががんになったとき、サポートなどができるようにもつとがんについて学ぶことが大切なのだと思った。

昼夜共通：「目からウロコ～食事で眼の健康も変わる～」

講師 小高 礼美 先生(本校 栄養教諭)

- ・目を健康に保ち印象の良い目を保つことは、社会で生きていくのに大切だと感じました。
- ・ドライアイの原因は生活習慣やストレスも関係しているらしいので、日頃から気をつけて生活しようと思います。
- ・緑野菜は好き嫌いが分かれるけど体にも目にも良いから、好き嫌いせずに、食べるのが大切だと思った。目は一生使うものなので長く使えるように大事にしたいなと思いました。