

保健だより 9月

令和2年 9月 大分豊府高校 保健室

短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。色々な行事が予定され、各自が目標に向かって努力していく学期です。そしてその目標達成のためには、心と体の健康が欠かせません。

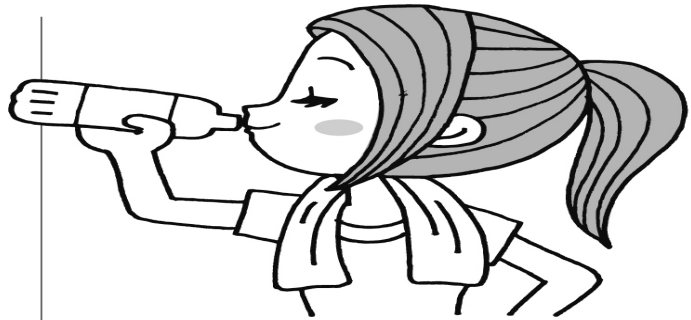
自分の心身の体調管理に気を付けながら、充実した2学期にしましょう!!



熱中症対策の切り札? 経口補水液とは

まだまだ暑い毎日。これまでお伝えしてきた熱中症対策はしっかり実行できていますか? おさらいになりますが、運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要。スポーツドリンクや食塩水などでも簡単にとれますが、「経口補水液」が近年、注目されています。

経口補水液とは、塩(食塩)とブドウ糖を水に溶かしたもので、主に感染症などによる下痢、嘔吐、発熱で失われた体内の水分を補うために使われます。毎年続く猛暑で熱中症が大きな問題となっていることから、市販されているもののほか、ジュースなどを材料に自作できるレシピも雑誌やネットで紹介されているようです。



ただし、経口補水液は「飲めば熱中症や脱水症状にならない」といったものではありませんので、誤解のないように。また、市販品には摂取上の注意として『医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従って飲むこと』という表記もあります。まずは予防を徹底した上で活用していきたいものです。

♪♪運動する時は適度な休憩をとりましょう♪♪

熱中症予防のため、周囲の人と十分な距離を確保できる場合や、運動をする場合はマスクを外して活動できますが、飛沫による感染には特に注意してください。

また運動中は30分程度で休憩をとりましょう。休憩は、「上昇した体温を下げる」「水分の補給をする」の2つの目的を意識しましょう。服を着替えたり、冷えたタオルで体を拭くことは、体温を下げるのに役立ちます。

熱中症かな?と思ったら

- ★涼しいところで休む。
- ★水分・塩分の補給(回し飲みはもちろん禁止!)
- ★太い血管のある部位(首・脇の下・足の付け根)を冷却。
- ★体に霧吹きで水をかける。うちわで風を送る

検診の後に「医療機関の受診が必要」というお知らせをもらった人は、受診後に結果報告書を保健室まで提出してください。また夏季休業中に部活等でケガをした人は、スポーツ振興センターへの申請をお願いします。保健室に用紙を取りに来てください。



新型コロナウイルス感染症 新しい生活様式の変更点

新型コロナウイルス感染症は、感染拡大がなかなか収まらない状況です。

このような中わたしたちにできることは、正しい感染予防の知識を身に付け、それを習慣にすることです。8月に「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～」が改訂されました。下に抜粋した内容を載せていますので、毎日の生活の中で注意していきましょう。(下線の部分が変更点です)

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



【外で親しい人と過ごす時 特に気を付けてほしいこと】

- ①会食をする際には向かい合うことを避け、大声でしゃべらない。また回し飲みや、箸の共用は避ける。
- ②カラオケは、大声で歌ったりしゃべったりせず「3密」に特に気を付ける。(できれば避けたい場所)
- ③会食やカラオケ等の前後には丁寧な手洗いをする。

感染予防のために①免疫力を高める(十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事)

②丁寧な手洗い(石鹸を使用し 30 秒かけての十分な手洗い)

③マスクの着用(熱中症予防のため気温湿度が高い時は外す。その場合人との距離を保つ)

※2学期も引続き健康観察カードを忘れずに記入して、体調が良くない場合は家庭で様子を見るようにしましょう。

★マスクを忘れたり、落したりした時のために、ロッカーやカバンに「置きマスク」を!!