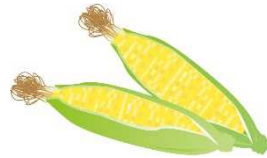


保健だより



令和3年7月7日

NO. 6

高田高等学校安塚分校

汗と梅雨時のベタリ感で、皮膚が不快感を訴えています。「早く家に帰って汗を流したい」そんな気持ちになっているのは私だけでしょうか。虫刺され、湿疹、あせも、日焼けなど夏は皮膚のトラブルが気になります。体全体を包んでいる皮膚に目を向けましょう。

接種が進む新型コロナウイルスのワクチン

家族と一緒に高校生の皆さんにも新型コロナウイルスのワクチン接種券が配付されたと思います。接種するのかもしれないのか、しないことも選択肢の一つですから個人の考えを尊重しましょう。

また、ワクチン接種が進んでいる国でも再度感染拡大している状況にありますから、感染予防対策は継続していかなければなりません。



【ワクチン接種の効果】

- ★ワクチン接種をしても感染することはあるが、重症化しにくい。死亡率が下がる。
- ★社会全体の流行を予防でき、医療機関の負担を軽減できる。
- ★ファイザー製・モデルナ製の臨床試験では、2回の接種で90%以上の感染予防効果がある。

【疑問等】

- ★60歳以下の年齢に多かった副反応、10代はどんな副反応がでるか不明。
- ★無症状や重症化しにくいと言われている10代にワクチン接種が有効なのか分からない。

【副反応対策】

- ★熱や痛みには市販の解熱鎮痛薬を使用できる。アセトアミノフェン、イブプロファン・ロキソプロフェンなど含む薬が使用可能。用法や量を守って1~2回程度の使用は問題なし。
- ★持病や服用中の薬がある場合は主治医や薬剤師等に相談する。
- ★症状が出る前に飲むのは望ましくない。

【月経中の接種】

- ★ワクチン接種には影響はないので接種して問題ない。
月経痛で鎮痛薬を服用している場合は問診医等に相談してみる。

副反応は体の免疫システムが働き出した証拠。おやみに怖がる必要はありません。

習慣にしたい生活様式

⑫【ワクチン接種が進んでも 続けるんだよ!】

現在主流になりつつあるインド型のデルタ株、世界各地で再流行の波が来ています。マスクなしですれ違った人が感染したなど、感染力がとても強いとの報告があります。
デルタ株は新潟県でも感染が確認されていて、感染拡大は時間の問題と言われています。

- ★安塚分校では、マスクの着用、密を防ぐ、食事は席を離して食べる等実践していない人が見受けられます。エアロゾルを吸い込みやすくなる3密、1つの密でも感染リスクを高めます。自分を守り周りの人を守るために基本的な予防対策に取り組みましょう。

自分を受け入れることが大切！



以前、^{はなしか やなぎや かるく} 噺家の柳家花緑さんの講演をお聞きしたときのこと。花緑さんは自ら発達障がいがあることをカミングアウトされています。教科書をスラスラ読めずバカにされ、何でできないんだと苦しんだことも大人になって発達障がいと分かったことで「救われた」と話されました。

それまでは、忘れる、場所を間違える（漢字入力間違いや思い込み）、文字を間違う（bとdなど）、捜し物が見つからない、多弁症（話したくなってしまう衝動性）、空気が読めないなど生活していく上で困ることが多かったそうです。でも今は日ごろの心がけやオフの時間をもつこと等によりずいぶん困り事が減ってきているそうです。

- * 忘れる → やるべき事を忘れないようにする → すぐにやる（メモを取り決まった場所におく）
- * 場所を間違う → 何度も確認する。
- * 文字の間違い → 文字にルビをふる → bやdなど落ち着いてやる。
- * 捜し物を見つける → 部屋を片付ける → すべての物には家の中に家（居場所）がある。
- * 多弁症 → 人の話を聴くように心がける。
- * 忘れ物 → 帰ったらすぐに使った物をそれぞれの家に戻す。 → 前日に必要な物を用意する。
- * ON/OFFの切り替え → OFFの時間をもつ。 自分を受け入れることが大切。

ないものを見ようとするから頑張りすぎてストレスになる。あるものに目を向けると認識が変わり感謝になる。「好きで落語家になった。頑張ってやってきたわけではない。」と話されましたが、自分なりの対処法を日々実践しているお話は、私も見習いたいと思いました。

高校生を垣間見る！ その38

今年度は新しいスタイルの体育祭でした。

学校体操は覚えるのがおぼろしく「体育祭までに合格できない」と心配していた1年生。家でも練習したそうです。体育祭当日は1年生以上に腕が上まで伸びていたのが2年生でした。

1つめの種目「けいどろ」が始まり朝から全力で走り回ることになり、みんなの顔が次第に赤くなっていくのが分かりました。すぐに応援席で水分補給できたことも熱中症予防によかったです。

新型コロナウイルス対策として種目ごとにアルコールで手指消毒をしました。保健委員もよくやってくれましたが、皆さんも進んで手を出して協力してくれました。保健委員でなくてもみんなにスプレーしてくれていた3年Kさん、ステージからそんな姿がよく見えました。

楽しく盛り上がった体育祭、リハーサルをして準備を進めてくれた総務の皆さんのおかげです。家族の皆さんにも参加してもらえる体育祭が早く戻ってくるといいですね。

蚊はO型が好みの味？

皮膚の表皮は0.02mmと厚さがとても薄い膜です。皮膚の一番外側にあり、外部からの異物の侵入や体の水分の蒸散を防ぐバリアとなって体を保護していますが、これからの季節皮膚にとって蚊は大敵。

汗に含まれる血液型物質の中でもO型の血液型物質が蚊を引き寄せるとい説があるようです。

とはいえ、O型以外の人も蚊に刺されているので、虫除けスプレーや虫刺されに効く薬は各家庭の必需品といえます。

手でまんべんなくぬり広げられる水溶性のタイプや、ブーンという耳障りな音が聞こえたらプシュッと一吹き、部屋に拡散させるタイプも虫除け効果が期待できるそうです。