

保健だより



令和2年10月7日
NO. 9
高田高等学校安塚分校

朝夕と肌寒い日が増えてきましたが、10月は半袖から長袖へと衣替えの季節です。気温に合わせて衣服で寒さを調節することで体調を整えたいものです。衣服の調節は人に合わせるというより自分の体調に合わせて調節するのが一番大事です。

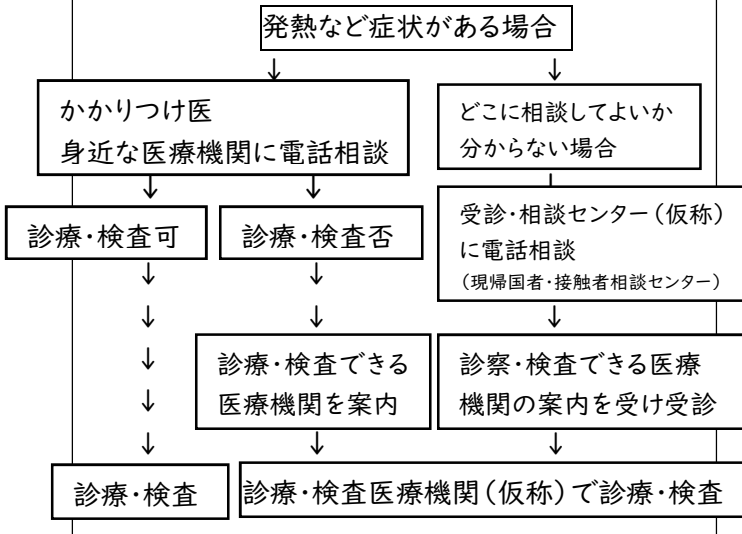
似ている症状のインフルエンザと新型コロナウイルス

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、発熱やのどの痛みなど初期症状がほぼ同じため見分けが付きにくく対応が心配されます。予防接種を受けてインフルエンザの重症化を防ぐと共に新型コロナウイルスへの感染予防対策を続けていきましょう。

新型コロナウイルスの受診方法を見直し

インフルエンザの発症時期を迎え、医療機関の混雑を防ぐために、国は受診方法について10月末をめどに整備するよう都道府県に通知しています。

◇新しい受診の流れ



インフルエンザ予防接種

10月に入りインフルエンザの予防接種が開始されましたが、国は高齢者等が優先的に接種できるように呼びかけています。

<インフルエンザ予防接種を希望する人は>

★10月1日～

・65歳以上の高齢者を優先

★10月26日～

・医療従事者 ・基礎疾患のある人

・妊婦 ・生後6か月～小学2年生 を優先

★高齢者の重症化を防ぐためや希望者が10月に集中するとワクチンが不足して優先的に接種する人が接種できなくなることを防ぐために目安がもうけられました。

★予防接種を希望する人はかかりつけ医に相談し、11月下旬までに接種を終えられるよう申し込みをしておくといいでしょう。

習慣にしたい生活様式

⑤【ウイルスはなくなる。だからやるんだよね!】

体調管理の目安になるのは体温です。感染予防対策のために登校前の健康観察として毎日体温を測り記録していますが、自分の平熱が何度くらい分かってきたでしょうか。

37℃は「平熱で元気」という人もあれば、「風邪気味で熱っぽい」という人もいます。

体温を毎日測ることは体調の変化に気付きやすく、体調管理に意識が向きます。

登校（外出）前に体温を測り記録する

熱っぽい・のどの痛み・咳・だるさ・息苦しい・下痢など体調が悪いときは体温を測り休む。

かかりつけ医に電話相談する。

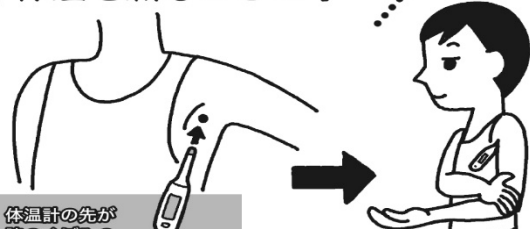
体温を正しく測ろう



体温を測ることを検温^{けんおん}といいます。検温しやすいところとして腋^{わき}の下・舌の下・耳・額などがあります。一般的に腋の下で測ることが多かったですが、新型コロナウイルスの出現により非接触式で赤外線によって温度を測るタイプも多くなりました。

熱は体の深部で産み出され、血液を温めます。それが動脈を通して手足の隅々まで送り届けられます。腋の中央を通る腋窩動脈^{えきか}が運んでくる熱を腋の下で測っているのです。

【体温を測るときは】



★安塚分校でも、2学期から非接触式の体温計を使用しています。額部分で測るので、汗をかいているとエラー表示になる場合があります。そんなときは従来通りの体温計で再度測ってください。

<正しい測り方>

- ①体温計を下から少し押し上げるようにして腋の中央に差し込み、腋をしっかり閉める。
- ②体温計は30°～45°の角度ではさみ、密着するよう反対の手で押さえる。

<測り方のNG>

- ▼体温計を上から差し込むと腋の中心に当たらないのでNG。
- ▼体温計を横から差し込むと先の部分が中央からはずれてしまうのでNG。

高校生を垣間見る！ その32

体育ではマラソン練習で外周コースを走る生徒の汗がまぶしく光っています。9月は気温の高い日が多く熱中症が心配されましたが、思いの外体調を崩して保健室にやってくる生徒はいませんでした。去年は走った後、水分補給し体を冷やしながら保健室で休んでいた人たちも、今年は6限のマラソン練習後、掃除をさっさと終えて階段を急いで降りて帰って行く姿を見るとたくましくなったと思います。

みなさんが駅に向かって歩く後ろ姿を見ていると、自分が高校生のとき登校時も帰宅時もバスに乗り遅れないようにいつも走っていたことを思い出します。

朝夕と駅から学校までの道のりを歩くのも自宅からバス停まで歩くのも、歩くことはよい体づくりになります。時々身長・体重を測りにくるSさん、駅と学校の往復とマラソン練習とで体重が2kgも減ったと大喜び。

毎日の積み重ねの結果です。(拍手)

目のサイン出ていませんか？

毎日、私たちの目は大活躍。プリントの細かな文字を見たり、黒板の文字を見たり、スマホの画面を見たりと目は休まずに働いてくれています。

働き者の目ですが疲れるときもあります。そんなとき送ってくるサインを見逃していませんか。

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 物がぼやける
- 涙が出る
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥が痛い(頭が痛い)
- まぶたが重い
- 首や肩がこっている



チェックが多かった人は、長い時間休憩せず、スマホやパソコンを使っていないでしょうか。

時間を決める、休憩を入れる、睡眠をとる、部屋を明るくするなどいつまでも目が健康でいられるよう目に優しい生活を心掛けましょう。