

保健だより 5月

八幡浜高等学校
保健室
R2.5.20

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP! 感染拡大 — COVID-19 —

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若者向けの啓発用アイコンを厚生労働省が作成しました。

自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、[感染症予防](#)の徹底を継続しましょう。

新型コロナウイルス感染症についての特徴 厚生労働省 2020.5.14

- ・感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染であるが、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがある。また、発症前2日の者や無症候の者からの感染の可能性も指摘されている。一方、人と人との距離を確保することにより、大幅に感染リスクが下がる。
- ・集団感染が生じた場の共通点を踏まえると、特に①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人々が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）という3つの条件「三つの密」のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられる。また、これ以外の場であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられる。激しい呼吸や大きな声を伴う運動についても感染リスクがある可能性が指摘された。
- ・新型コロナウイルスに感染すると、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさや強い味覚・嗅覚障害を訴える人が多い。
- ・現時点では、新型コロナウイルス感染症は未だ不明な点が多い感染症である。

基本的な感染症対策

① こまめな手洗いや咳エチケットの徹底

- ・外から教室等に入るときやトイレの後、昼食前後などこまめに手を洗う。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています!

- ・基本的には、ハンドソープと流水でよく手を洗い、アルコール消毒液を使用。ハンドソープやアルコール消毒液に過敏に反応する場合は、流水でしっかり手を洗う。

・咳エチケット

② 抵抗力を高める

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心掛ける。

Part2 「朝食を摂るための生活習慣」

朝ごはんを食べていない人そのあなた…

「朝起きられない!!」「朝から食欲がわかない!」って思っていないですか?

それは自分の生活習慣が、原因かもしれません。

睡眠・運動・食事が健康を支えています。

1つでも手を挙げば、

他の生活習慣にも悪影響。

自分で健康を守りましょう。

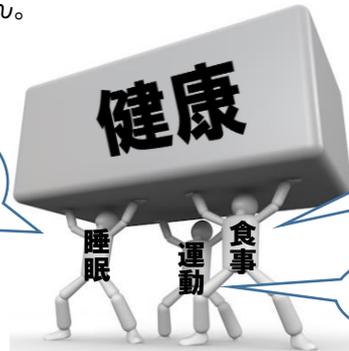
朝食を食べない3大理由も

チェックしてみてくださいね!

もっと運動して
くれないと
眠れないよ!

もっと寝ないと
食欲わかないよ!

ご飯を食べないと
力がでないよ。



1

朝ごはん?
食欲ない…



- ・寝る直前までおやつを食べるのが原因かも。
- ・食欲がわくのは、起きてから約30分後。もう少し早く起きよう。
- ・日中、運動する
のも効果的!



2

朝ごはんを
食べる時間がない



- ・7時間以上寝よう。
- ・寝る時間と起きる時間を決める。
- ・早寝早起きを心掛ける。
- ・スマホやゲームのしすぎ?
時間を決めて
ほどほどに。



3

朝ごはんを
食べる習慣
がない



- ・スポーツや勉強をするために、食事からエネルギーをとることが必要。
おにぎり1つから初め
てみませんか?



③ 三つの感染拡大回避行動

・「うつらないよう自己防衛!」「うつさないよう周りに配慮!」「県外の外出自粛と3密回避!」の徹底

熱中症はこの時期からはじまります!



熱中症は気温や湿度といった環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れなども影響します。

また、マスクと熱中症の関係性については、研究情報がなく医学的にはっきりしませんが、外す手間や近くの人への気遣いからマスクを取るのをためらうことで「水分を取らないケースにつながる」のではと心配されています。運動不足で水分をためる役割がある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなるほか、マスク着用で喉の渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進むと言われられています。人任せにせず、様々な情報を得て、自分の体調を自分で管理しましょう。



健康診断のお知らせ

5月28日(木)…小児生活習慣病健診・心電図検査(1年生)

5月28日(木)・29日(金)…尿検査(全校生徒)

内科検診・眼科検診・歯科検診・結核検診…延期