

ほけんだより

令和2年5月18日発行
新城有教館高校
保健室

新学期がスタートし、一か月半が過ぎました。学校生活には皆さん慣れましたか？いろいろな約束、制限がある中で、しっかり守って行動してくれていると思います。でも、新型コロナウイルスの感染拡大はとどまらず、とうとう愛知県にもまた緊急事態宣言が発出されました。ただ、私たちができることやるべきことは、これまでとはあまり変わりません。

これまで通り、下記のことを気を付けながら、過ごしていきましょう。

◎登校前の、検温・健観察実施→記録

☆5月12日以降は、「同居の家族に発熱等風邪症状が見られる場合」も登校をしないこととなっています。

◎細めな手洗いの徹底（手のアルコール消毒も可）

☆登校直後・下校直後・トイレの後・食事前・共有部分を触った後は、特に手洗いを徹底してください。

◎教室等のこまめな換気を実施。

☆教室前後のドア、窓は、可能な限り常に開けておきましょう。

◎飛沫を飛ばさないよう、咳エチケットの要領でマスクを装着してください。

◎昼食時は、机を動かさず、自分の席で食べてください。

☆食事時はマスクをはずすため、陽性者が出ると一緒に食事をした人は濃厚接触者となる可能性が高くなります。

※下記の場合は、学校まで連絡をしてください

- ・新型コロナウイルスに感染していると診断された場合
- ・感染者の濃厚接触者となった場合
- ・発熱等の風邪の症状があった場合
- ・同居の家族の陽性が判明した、家族が濃厚接触者となった場合



昨年の3月に、日本赤十字社により作成された「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」の一部を紹介します。1年以上前の資料ですが、現在の状況であっても変わらず必要な、大切なことが紹介されています。

日本赤十字社

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

3つの「感染症」はどうつながっているの？

この「感染症」の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで。

負のスパイラルで「感染症」が広がる

- ①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる
- ②人間の生き残りようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を選ばれる
- ③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

第1の「感染症」「病気」

第2の「感染症」「不安」

第3の「感染症」「差別」

第3の「感染症」をふせぐために

不安を癒すことは病気に対する偏見や差別を強めます。

・「確かな情報」を拡めましょう。

・差別的な言動に同調しないよう心しましょう。

【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」
(YouTube) [こちら](#)もぜひ検索して、一度は見てみてください

梅雨の時期の体調不良について

○5月16日、「東海地方が梅雨入りしたとみられる」と発表されました。
昨年より25日早く、統計開始以来2番目に早いようです。
梅雨の時期になると、体調不良を感じる人が多いことから、梅雨時期に多い体調不良について、調べてみました。

1、体調不良の原因

梅雨時の体調不良の原因は、①寒暖差 ②湿度 ③気圧の変化 などがあるようです。

気温の温度差は、自分ではそれほど感じていなくても、ストレスになり身体はかなりダメージを受けます。急にだるくなる、頭痛、疲れやすいといった体調不良につながります。

雨の日は気圧が下がります。気圧が下がると細胞が膨らみ、血流が悪くなり、その結果頭痛やだるさなどが現れます。

また、湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として排泄しにくく、だるさ、食欲不振、不眠、下痢などが起こりやすくなります。

また、「気分がゆううつになる」「何となく疲れている」など、気分的にもすっきりしない日が続きます。

2、この時期の健康維持のためには

しっかり食べて寝て、そして適度な運動。

つまり、食事や睡眠など生活習慣を整えること、になります。

これは、どの時期の体調管理にも当てはまりますね。

→特に…

- 冷たいものを摂りすぎて、内臓を冷やさない！
- 適度な運動で血行や新陳代謝を促進！



体調不良に多い、頭痛のこと



主な機能性頭痛の種類と特徴

| 痛みの特徴 | 症状 | 原因 | |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-------|
| 頭が重い、 圧迫されているように痛む | ダラダラ続く。肩こり、めまい、だるさも。 | 頭、首、肩の筋肉の緊張 | 緊張型頭痛 |
| こめかみ(片方の時も)がズキズキ痛む | ズッキンズッキンする痛みと吐き気、嘔吐 | 脳血管の急激な拡張 気圧の変化でも起こる | 片頭痛 |
| 目をえぐられるような痛み | じっとしていられないほどの激しい痛み | 目の奥の動脈の拡張 | 群発頭痛 |

「頭が痛い」とひと言で言っても、頭痛には、種類があります。起こるメカニズムが違うため、その対処法も異なります。タイプによって「冷やす」「温める」「安静にする」「体を動かす」「市販の痛み止めが有効」など、様々です。頭痛によっていつも通りの生活を送るのが困難な時は、受診をして頭痛の種類や対処法を、医師に診断・指導してもらいましょう。

梅雨は始まったばかり。

食欲がなくても、温かいものを少しずつ食べる。「だるいから」と言ってだらだら過ごして夜更かしせず、しっかり眠る。だるさを感じていても、簡単な体操などして、体も動かそう！