

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 1-2HR
令和2年11月

寒くなってきて、体調を崩しやすい時期になりました。感染が広がりつつある新型コロナウイルスに警戒しながらインフルエンザ予防も行っていきましょう。

今月の保健目標

感染予防の基本は
石鹸手洗いにゃ。

油断せず、コロナ対策をして
手洗いうがいをしっかりしよう！



今冬はインフルエンザワクチンを積極的に接種しましょう！

効果は接種2週間後から5ヶ月程度。

勘違いしがちなのが、ワクチンは「感染を防ぐ効果ではなく、発病を抑える効果」です。今、話題のコロナウイルスワクチンも同様です。発病して重症化したり感染を広めたりしないために接種が必要です。

心の不調はお口のピンチ

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？
強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

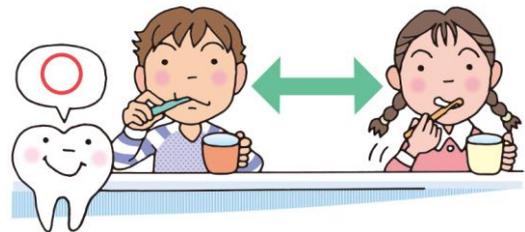
だ液には、むし歯を洗い流すなど、口の中の健康を守る役割があります。



今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。
これは、お口のピンチ！むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よく噛んで食べる、歯みがきで口の中を清潔にして生活習慣病を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。
音楽を聞いたりスポーツをしたり……。好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



寒くたって水分補給が大事

○理由1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発します。
空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすくなります。

○理由2

夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。
水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、**細菌やウイルスが侵入**しやすくなります。



冬の水分の取り方

- ☆**寝る前、起床後にしっかり補給！**
- ☆**のどが渴いたと感じる前にこまめに**
- ☆**白湯など温かいものを選ぶ**

水分をしっかりとって、体調不良や脱水、感染予防に努めましょう！



今冬の外来診療・検査体制

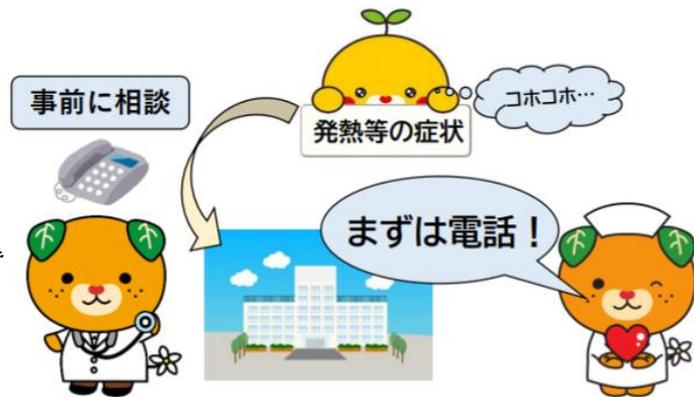
今後の季節性インフルエンザの流行期に備え、例年並みに発熱患者が多数発生することを想定し、愛媛県では11月16日（月）から新たな外来医療・検査体制へ移行しています。

1 発熱等のカゼ症状があり医療機関を受診する場合

再度確認！

- ① まずは「かかりつけ医」等へ電話相談の上、受診。
- ② 「かかりつけ医」が対応できない、あるいは「かかりつけ医」がない場合は、**受診相談センター TEL 089-909-3483** に電話して医療機関の紹介を受け、受診。

診察を通じて医師が必要と判断した場合は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の検査(抗原検査等)を実施、もしくは、検査センターにてPCR検査が実施されます。



2 学校への連絡について

上浮穴高校 TEL 0892-21-1205

- 発熱や息苦しさなどの症状や、においや味がしない等の平常と異なる状態が見られた場合は、かかりつけ医を受診する等の対応をし、家庭で休養してください。
- 本人や同居する家族が、
 - ① **かかりつけ医による抗原検査で陽性の判定を受けた場合**
 - ② **かかりつけ医の判断により保健所等でPCR検査を受けることになった場合**
 は、直ちに学校へ連絡をお願いします。
 PCR検査を受けた場合は、その結果が判明次第、改めて連絡をお願いします。

現在、コロナと共存しながら経済活動が進められ、県内外での人の移動も活発になっています。感染者数も増えています。今こそ3つの感染回避行動が必要です！

愛媛県 感染回避行動

- 1 うつらないよう自己防衛！
- 2 うつさないよう周りに配慮！
- 3 習慣化しよう3密回避！

この3つを、あらゆる場面で実践することが、感染予防と社会経済活動の両立に繋がります！

新型コロナに「正しく向き合い、正しく恐れ、正しく行動する」ことを心掛けよう！

