

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
2-2HR
令和3年3月

春らしいやわらかな日差しになってきました。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。春休みが明けたら新しい学年。人が多く動く時期でもあるので、休みの間も感染症対策をしっかりと、気持ちよく新学年を迎えましょう。

今月の保健目標

一年間の健康生活の反省をしよう！

手洗い・消毒・マスクが
習慣づいたにゃ〜♪



花粉症にも「エチケット」があります

春のきざしとともに、花粉症がみられるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感染対策のせきエチケットのような周囲への配慮は不要…とは限りません。



花粉症にも、特に症状がない人たちにも、守ってほしいエチケットがあります！それは、「外出後は服や体についた花粉を外で払い落としてから室内へ」というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られているものの一つですが、もし花粉症ではない人が登校して何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったら…？

「自分は症状がないから気にしない」のではなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいと思います。

「脳貧血」にご注意…！

3月から4月は、式典などの行事が多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「**脳貧血**」によると考えられるケースがあります。

「**脳貧血**」とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって**血圧が急激に下がり、血液が十分に流れず、脳が酸欠になる**ことをさします。症状として、**ふらつき、めまい、頭痛**などの他、まれに失神やけいれんが起こることもあります。そして、**寝不足、疲労、朝食なしなどが原因**になります。

- 1 まずしっかり「**体調を整えておく**」こと
- 2 具合が悪くなったら「**すぐにしゃがみ、楽な姿勢をとる**」こと

症状があれば、周りの友達や先生に知らせましょう。
(倒れて頭を打つ危険性があります。)

ちなみに「**貧血**」とは…

体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることによって起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても「**脳貧血**」とは別の異常です。





学校保健委員会
研究協議より

コロナ禍の健康課題と対策



2月18日（木）家庭や地域、医療、学校の代表者が集まり、上高における健康に関する問題について協議する学校保健委員会が開催されました。保健委員は「感染症」に関する実践活動を報告しました。学校医の先生方からは、コロナへの予防や対策についてのご助言をいただきました。特に、**本校の歯科の受診率が低かったこと、世間でもコロナ感染の不安から歯科受診が遠のいたことが心配**されました。**歯科予防がされないことは逆効果！**全国保険医団体連合会からの下記の資料をご参考ください。

「歯磨きエチケットで歯磨き習慣！」 コロナ禍でも健康なお口を守ろう！

感染症予防にはマスクと手洗い
毎日の歯磨きが大事です！



毎日の健康な暮らしを守るために、歯科医療施設で正しい歯の磨き方を教えてもらい、感染防止に注意した歯磨き習慣を身に着けましょう！

歯磨きは虫歯や歯周病の予防や重症化を防ぐために有効ですが、感染症にかかりにくくするためにも有効です。お口を清潔にしておくことで、インフルエンザにかかりにくくなることはデータでも示されています。



感染防止に注意した歯磨きエチケットを

歯磨き中も密を避ける！

換気はしっかりと。
十分な距離をとる、時間をずらして順番に、歯磨き中は喋らないなど、工夫しましょう。



歯磨き用具や洗面台は清潔に！

歯を磨いた後は、洗面台などをきちんと清掃。
歯ブラシは良く洗い、しっかり乾燥させましょう。



飛沫が飛ばないように！

できるだけ口は閉じて、
歯ブラシは小さく丁寧に動かしましょう。

うがいの水は少なめに、ブクブクがいをしましょう。
水を吐き出すときはゆっくりと、できるだけ洗面台に近い高さから。

定期的な歯科受診も 欠かせず！

毎日のセルフケアに加えて、歯科での専門的ケアを定期的に受けましょう。

生徒保健委員会では、来年度も引き続き「感染症」をテーマにし、まずは「トイレの衛生管理」から取り組んでいこうと思っています！

来年度もご協力よろしくお願いします♪

