

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 3-2HR
令和4年1月

感染予防には、手洗いと消毒のほかに体力をつけて免疫を高めることも大切です。寒い日とコロナによる自粛が続きますが、適度な運動ができていますか？

寒くなると、血管が縮んで血行が悪くなり、関節が痛くなったり、首や肩がこったりします。固まった体をほぐすには、手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。少しずつでも毎日すると必ず効果が出るので、やってみてください。

今月の保健目標

体調管理をして
カゼにかからないように
適度な運動をしよう！



健康な高校生が、運動をしないと余計に体調をくずすにゃ！

朝のチェック！今日の体調は？

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ご飯は食べられましたか？

カゼやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。**目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？** 朝、自分の体調をチェックし、体調不良のときは人との接触を控え、医療機関を受診しましょう。

「免疫」を高めよう！

免疫とは、細菌やウイルスなどから体を守る仕組みのことです。生活の仕方に影響を受け、睡眠不足で疲れが取れていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが偏ったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。規則正しい生活で免疫の働きを高めましょう！



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

🕒 ウイルスの生存時間

空気中
3 時間

ボール紙の表面
24 時間

プラスチック・
ステンレスの表面
48～72 時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅

させられる方法が
あります。

それが手洗い。

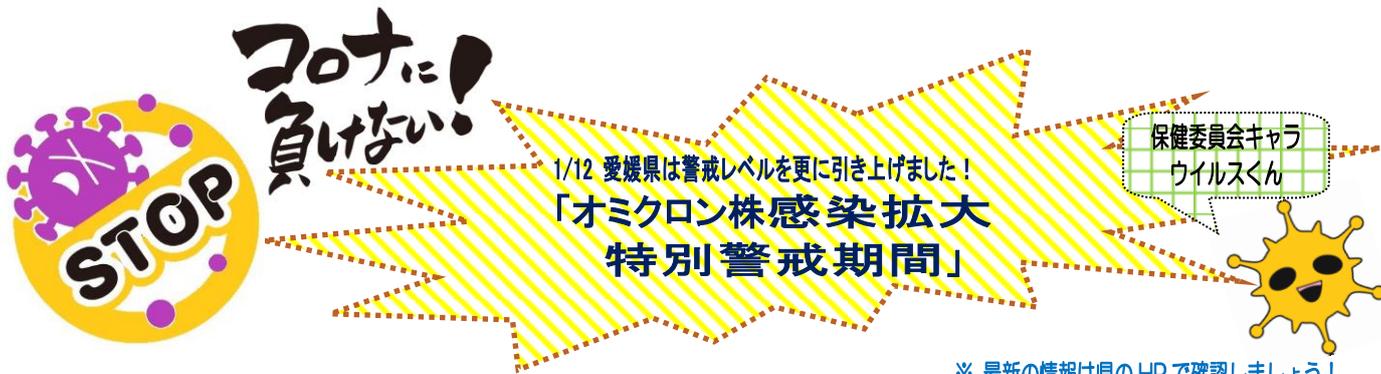
石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

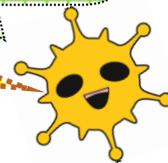
2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！





保健委員会キャラ
ウイルスくん



※ 最新の情報は県のHPで確認しましょう!

令和2年1月15日、日本で最初の新型コロナウイルス感染者が確認され2年が経ちました。現在、オミクロン株の桁違いの感染力の強さにより、年明けから数日で県内各地にクラスターが発生しています。より一層、一人ひとりが徹底した感染防止対策に努めてください。まずは、「**自分がかからない、自分がかうつさない**」行動をとることが大切です。

感染拡大防止のお願い

引き続き、感染防止対策の徹底をお願いします!!

① 感染防止対策の徹底

・マスクを正しく着用し、定期的な換気やこまめな手洗い、消毒など、基本的な対策を継続しよう。

② 会食での注意

・大人数、長時間を避け、体調不良の人や感染リスクの高い行動をした人は参加しない。

発熱などの症状がある人は…

→受診相談センター(24時間対応) ☎089-909-3483

かかりつけ医や受診相談センターに、まずは電話などで相談してください。
医師が必要と判断した場合、検査を行います。

自宅で療養する場合は…

検査で陽性になった場合、本人の状況などで医療機関へ入院、またはホテルへ入所、自宅で療養を県が判断します。

① 人との接触を避ける

保健所から療養解除の指示があるまで人との接触を避けて過ごしてください。

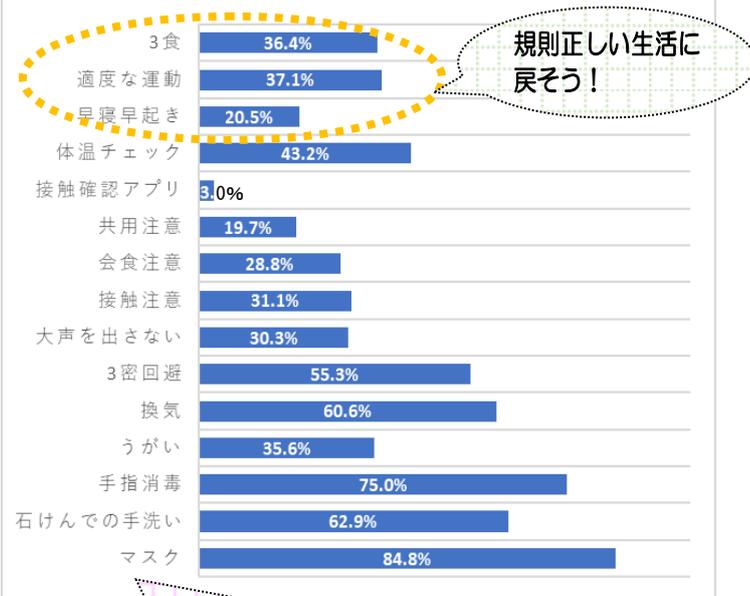
② 健康状態の確認(保健所から)

毎日、体温やせき、鼻水、倦怠感、息苦しさや血中酸素飽和度などの健康状態を確認します。

③ 血中酸素飽和度の低下に注意

パルスオキシメーターで血中酸素飽和度が低下すると、酸素投与が必要になる場合があります。低下しても症状が出ないことがあります。数回測定しても低い場合や息苦しいなどの症状があった場合は、我慢せずに連絡しましょう。

冬休み中に取り組んだ感染症対策



規則正しい生活に戻そう!

3学期「健康調査」(全校131名実施)より

2学期にも同じ調査をしましたが、**慣れや制限緩和によって、油断があったようです。オミクロン株であっても基本的な感染症対策は同じ。**できていなかったところを見直し、取り組んでいきましょう。