

令和4年5月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-2HR

上高☆保健だより

大型連休が終わり、いよいよ中間考査が始まります。皆さんの中には、夜遅くまで勉強している人も多いと思います。一方で、今ごろの季節は日によって寒暖差がありますので、体調を崩しやすい時期でもあります。勉強の効果を上げるためにも、身体のケアも一緒に行っていきましょう。

今月の保健目標

換気と消毒を徹底し、
感染予防をしよう！

健康な環境を整えたら、
学習もはかどるにゃ♪



健康な身体を守るアドバイス

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、皆さんが自分の身体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な身体をつくり、そして、守っていただけるように、毎日の生活に取り入れやすいアドバイスを集めました。

身体計測

太りすぎ、やせすぎになっていませんか？

- ★ 肉・魚・野菜など栄養バランスに気を付けよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎていた人

間食や夜食を控えよう

やせすぎていた人

肉や卵など、たんぱく質を摂ろう



視力検査

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30 cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決め、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

メガネ・コンタクトを持っている人

定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう



歯科検診

- ★ 食事の後や夜寝る前は歯を磨こう
- ★ 歯は一本ずついねいに磨こう
- ★ 歯と歯ぐきの境目も磨こう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックし、取り替えよう

虫歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？

聴力検査

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう



聞こえにくくなっていませんか？



再検査のお知らせ (中間考査中)

- 視力検査・・・B以下だった人 眼鏡等を準備しておいてください。
- 聴力検査・・・聞こえにくかった人 再検査をします。
- 身体計測・・・未計測の人 保健室で測定します。
- 歯科検診・・・未健診の人 わたなべ歯科(学校医)で検査します。



部活動における 感染防止対策の徹底

県内では4月以降、学校クラスターの影響により、10代男性の陽性者数が最も多くなっています。また、感染経路をみると、**小中学生は家庭内感染の割合が最も高くなっている一方、高校生はクラスターにより、学校内感染の割合が高くなっています。**県総体の各地区大会に参加後、自校内や他校に感染を広げる事例が確認され、また、連休時に実施された練習試合を通して、部活動クラスターとなる事例も複数発生しています。事例を参考に、対策を強化していきましょう。

反省点	対策例
・大会当日の健康チェック表の提出のみで、 会場入場時の検温などを怠った。	・健康チェック表の提出とともに、 検温や手指消毒等を確実に実施する。
・大会時、顧問が審判や用具の消毒業務等のため離れ、 食事の場面は生徒だけになっていた。	・ 黙食の徹底を図る。
・試合中に 選手の歓声や応援者の声援 が頻発していた。	・応援は拍手のみとし、応援者同士の間隔を開けて応援させる。
・会場内で、 選手が密となる状況 が発生していた。	・試合の順序を入れ替えたり、敗退した学校は速やかに会場外に退出させたりする。

お勧めです！

その他、練習や試合時は呼吸のしやすいスポーツマスク、移動やミーティング時は不織布のマスク（もしくはスポーツマスクの下に不織布マスクで二重マスク）など、**場面に応じたマスクの付け替え**にぜひ取り組んでみてください。

夏に向けて知っておきたい！ 虫による健康トラブル

これから夏にかけて虫が活発に活動する時期です。虫による健康トラブルを予防するために、**草むらに入らない、長そで・長スポンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効**です。

チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起きることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1～2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。

