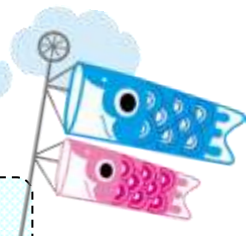


保健だより

令和2年5月

東温高等学校 保健室



今月の保健目標：生活習慣を見直し、心と身体を整えよう

臨時休校が続き、生活習慣が乱れている人はいませんか？また、朝晩と日中の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。毎日の検温と健康観察に加えて、適切な衣服の調節などで体調管理を行いましょう。生活リズムを整えることが、免疫力アップにもつながります。決まった時間に食事をとり、活動と休息のメリハリをつけて、だらだらと過ごすことがないように気を付けましょう。家庭にいる時も、きちんと着替える(部屋着やパジャマ⇄洋服)ことで意識が変わります。

◎身体計測結果速報◎

【体格】

		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	東温高校	166.4	155.9	167.9	156.1	170.2	157.5
	県平均(R元)	167.7	156.6	169.1	156.5	169.7	156.8
体重 (kg)	東温高校	57.1	51.5	59.8	52.3	60.8	53.3
	県平均(R元)	58.6	51.7	60.4	52.2	61.7	52.7



【視力】

(%)	1年生	2年生	3年生	計
A	40.9	55.6	51.2	49.3
B	27.7	19.5	25.4	24.1
C	25.0	18.8	16.8	20.3
D	6.4	6.1	6.6	6.4
要受診者	31.4	24.9	23.4	26.6
	83人	69人	57人	209人

視力は、全体的には半数程度の人がA判定を維持できています。しかし、全学年を通じて2～3割程度は要受診者となっています。また、視力検査時に矯正器具を忘れていた人は、保健室で測定できます。矯正器具を持って測定に来てください。



熱中症に要注意！

急に暑くなる日が増えてきました。まだ5月…という油断は大敵！特に今年は外出自粛の影響で屋外での活動が難しく、暑さに慣れていないこの時期こそ、注意が必要です。また、これまでに熱中症にかかったことのある人やそのような症状を経験したことのある人は特に発症しやすいとされているので、気を付けましょう。

屋内でも熱中症の危険はあります。室温や湿度だけでなく、暑さ指数(環境省ホームページから確認できます)もチェックしましょう。のどが渇く前のこまめな水分・塩分補給と適度な休養を心がけてください。本格的な暑さに備えて、徐々に暑さに体を慣らしていくことも大切です。

しないで！！回し飲み・回し食べ

「それ、ひと口ちょうだい」「あ、わたしもほしい」…ペットボトルや水筒など、回し飲みをしていませんか？だ液を含むヒトの体液は様々な感染症の感染源となり、治るまで数週間～数か月かかるものや重症化すると命に関わるものもあります。感染予防のために自分が使うものは必ず持参し、部活動や友人同士での回し飲みや回し食べ、箸やスプーン、タオルの共用はしないでください。

「新しい生活様式」にchange!

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を日常生活で取り入れていく提言がなされました。「新しい生活様式」とはどのようなことなのでしょう？厚生労働省のホームページで紹介されている実践例の一部を紹介します。これまでの感染予防に加え、自分の生活の中で変えていけることを見つけ、実践していきましょう。

(1)一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保(キープディスタンス) ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔は最低1m、できるだけ2m空ける。
- ☐ 手洗いは30秒ほどかけて、流水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域との往来、帰省や旅行は控える。
- ☐ 発症した時のため、誰とどこで会ったか記録しておく。

(2)日常生活における基本的生活様式

- ☐ 「3密(密集・密接・密閉)」を回避する＝「ゼロ密」を目指す！
- ☐ 毎朝、自分で検温と健康観察を行い、記録する。

(3)日常生活の様々な場面での生活様式

食事

- ☐ 対面ではなく横並びに座ろう。
- ☐ 食事時の会話は控えめに。
- ☐ 回し飲みはしない。

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに。
- ☐ 混んでいる時間帯を避ける。
- ☐ 徒歩や自転車も併せて利用する。

