

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年1月

担当 1-6 中塚・渡部

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：寒さに負けず、感染症対策を心がけよう！



明けましておめでとうございます。皆さん、去年はどうだったでしょうか、良い一年だったでしょうか？今年の目標を立て、昨年より良い年になるように、充実した生活を送れるように健康に気を使いながら過ごしましょう。



冬に感染症が流行するのは？

感染症の原因となるウイルスは飛沫感染の場合、くしゃみや咳、会話で口から飛び出した唾液の飛沫で広がります。大きな飛沫は1～2メートル飛び、床に落ちますが、飛沫の水分が蒸発し、ウイルスだけが残る飛沫核という状態で、数10メートル浮遊し、感染の原因となることがあります。また、気温が低くなると、寒さで換気をしなくなるため、更に感染の確率が高まることが指摘されています。



大きな飛沫は2m以内に床に落下する

水分の蒸発した飛沫が、感染する可能性を有したまま、約3時間もの間空中を漂い続ける

原因は
空気が乾燥しているから！！
寒くて換気しないから！！

予防のために



寒くてもしっかり換気



いつもマスクを着用

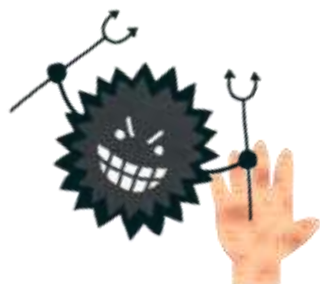


大声を出さない
(小声より飛沫が飛ぶため)



湿度 50%を保持

手荒れと感染症の関係



手指に異常がない状態に比べて、手荒れした手指には多くの細菌が存在します。また、カサカサして皮膚がささくれだった状態だと、手洗いの際に、十分洗えない可能性もあります。手荒れを放置すると殺菌剤やアルコールなどの効果を低下させる「バイオフィルム」が肌に形成され、接触感染のリスクを高めてしまうことも！！

ハンドクリーム等でしっかりケアして、なるべく手荒れのない状態を保ちましょう。

2/2（火）はマラソン大会です！

日ごろの練習の成果を十分に発揮できるようベストコンディションで参加しよう！

前日まで

- ① 睡眠不足にならないように心がけ、食事はバランスの取れたものを食べましょう。
- ② 感染症にかからないよう、手洗い・マスクの着用を確実に。
- ③ ストレッチで体をほぐす、ジョギングを行う等、体を鍛えておきましょう。
自分の体力を過信せず、体を慣らしておくことが大切です。

当日は

- ① 起床時、自分で体調チェックを行いましょう。
よく眠れましたか？のどの痛みや頭痛・腹痛はないですか？
- ② エネルギー不足は体調不良の原因になるため、朝食は必ず食べましょう。
- ③ 走る前は準備運動を行いましょう。

走行中の注意

- ① 呼吸が非常に苦しくなる
- ② 胸が苦しくなったり、痛くなったりする
- ③ 筋肉や関節に強い痛みを感じる
- ④ 目の前がグルグルする・見え方に異常を感じる



このような症状を感じたら、すぐに近くにいる先生に申し出てください！！



東温高校に献血バスが来校します

1月28日(木)

受付:11:30~13:00

(会議室)

採血:献血バス

♥献血ができる3年生や、先生方は協力をお願いします

(3年生は同意書が必要です)

献血はなぜ必要？

私たちの体の中を流れている血液は、生命を維持するためにいろいろな働きをしています。血液は生きている細胞であり、医療技術の発達した現在でも血液と全く同じ作用を持つものを人工的に作ることはできません。また、長い期間にわたって保存することもできません。このため、病気やけがで血液を必要としている患者さんに血液を届けるためには、皆さんの献血が必要なのです。

献血というと、交通事故などの不慮の事故でけがを負った時に使われるイメージがありますが、実際はけがの治療での使用は約3%で、80%は病気の治療に使われています。病気のうち多くはがん治療(全体の35%)に使われており、毎日多くの患者さんが血液を必要としているのです。

