

保健だより 5月



令和2年5月
北宇和高校保健室

過ごしやすい季節になりました。体がまだ暑さに慣れていない中、急に暑くなる日もあり、熱中症にかかる人が増えてくる時期でもあります。(昨年は、5月に全国で4,448人が熱中症で救急搬送されました。)特に今年は、マスクの着用により、熱がこもりやすく、のどの渇きに気付きにくいことや、外出自粛による運動不足などから、例年以上に熱中症のリスクが高まるといわれています。今から、感染症予防と同時に、熱中症予防を意識した生活を送りましょう。



今から始める熱中症予防

- 1 こまめな水分補給 … 朝食は必ず取る。水筒を持ち歩き、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。
- 2 天気予報をチェックする … 天気や気温に応じて衣服を選ぶ。
- 3 運動やお風呂で汗をかく … 汗をかく体になっていないとからだに熱が溜まりやすい。人混みを避けて、散歩や軽い運動を。



◇健康診断日程◇ (※5月22日現在の予定です。状況により変更になる可能性があります。)

- | | | |
|----------|------------------------------|------------------|
| 5月26日(火) | 心電図検査(1年)・貧血検査(全学年)・尿検査(予備日) | } ※体操服(上)を準備すること |
| 5月27日(水) | 内科検診(2年) | |
| 6月3日(水) | 内科検診(3年) | |
| 6月23日(火) | 結核検診(1年) | |

5月31日は世界禁煙デー

タバコの煙は3種類
喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。

タバコの3大有害物質
「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

3次喫煙
タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。

～自分自身と、大切な人を守るために～



できていますか？こまめな手洗い

手洗いは、新型コロナウイルスなどの感染を防ぐ上でとても重要です。ハンドソープを使ってこまめに手を洗う習慣をつけましょう！

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、「無意識に」顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

<厚生労働省ホームページから>



☆トイレの後、運動や清掃の後、教室に入るときなども、手洗いやアルコール消毒をしましょう。(アルコールに過敏に反応する人は、消毒液の使用を控えてください。また、手が荒れる場合は使い過ぎに注意しましょう。)



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

<厚生労働省ホームページから>

手洗いのポイント

- ①指先・指の間・親指の付け根など洗い残しやすい部位を丁寧に洗う。(きちんと洗うと、すすぎ終わるまでに30秒位かかります。)
- ②ハンカチやタオルで水分をよくふき取る。(濡れたまま髪の毛や物を触ると、雑菌が付着してしまいます。清潔なハンカチをポケットに入れておこう。)

◎5/8より「帰国者・接触者相談センター」への相談・受診の目安が変更になりました。

- ☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 重症化しやすい方(高齢者や基礎疾患がある方)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

➡ いずれかに該当する場合には、「帰国者・接触者相談センター」(089-909-3483 愛媛県・松山市共通 24時間対応)またはかかりつけの医療機関に相談してください。

<参考 愛媛県庁ホームページ>