

ほけんだより

令和2年7月9日 No.5 平松美智瑠 発行



視力検査の結果を持ち帰っています

視力検査の結果を全員に配布しました。B 以下だった人は、眼科を受診されることをおすすめします。休校中にはテレビ・スマホの使用時間が伸びて今まで以上に目を酷使している状況もあります。メディアの時間、上手にコントロールしましょう。病院を受診された場合には、お知らせください。よろしくお願いします。



10分間…

あなたの体温は何度ですか？

毎日熱を測っていますね。手や顔など体の表面の熱は外部の影響を受けやすく変化しやすいですが、体の中心部の温度はほぼ一定に保たれています。外側から測定する場合にその温度に最も近いと言われているのが、わきの下、口の中などです。今は予測式の体温計を使用するので短時間で測定できますが、実測しようと思うと10分かかるそうです。ピピピとアラートが鳴ってから10分を経過するまで続けて脇にはさむと測定できるそうですよ。時間があるときに、一度体温を正確に把握してみるのもいいかもしれませんね。



熱 中 症 予 防

脱水症状のサインを知っておきましょう 簡単にできる3つのチェック

6月に生活保健委員会でも発表したように、熱中症を防ぐには、水分をこまめにとる必要があります。

脱水症状になりかけている体のサインを知っておくと自分でチェックができます。

爪の色が戻りにくい・手の甲の皮膚にハリがない・尿の量が濃いなどが目安になります。部活の前や、しんどいなと感じた時にセルフチェックをしてみましょう。

熱中症 今日危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- かぜ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は気をつけよう！

新生活様式に慣れてきた今だから…
振り返ってみましょう。コロナウイルス感染症の感染予防方法！

なぜ今の感染予防策をしているのか、時間が経つと忘れてしまいがちです…



新型コロナウイルスの特徴

新型コロナウイルス感染症に感染しても、一定数の人は無症状(いつもと変わらず元気)。症状があれば周りの人へうつさないよう意識もできますが、感染しているかどうかの判断が簡単にできないところが心配なところです。そして残念なことに、無症状でも感染していたら、周りへうつすリスクがあります。また、発症数日前の感染力が高いことや潜伏期間が2週間と長いところも心配な点です。

まだまだ わからないことが多い新型コロナウイルス…

つまり、私たちは自分がコロナウイルスにかかっているかどうか、よくわからないので、できる予防対策を続けていく必要があります。最も有効だと言われているのが手洗いです。

唾液中にたくさんのウイルスが混じっていることがわかっているので、マスクでつばが散るのを防ぎます。また、マスクを付けていると、顔を触る回数が減ります。目・鼻・口のような粘膜にウイルスが付着する回数を減らすことができます。マスクにも色々な効果があります！

感染しているかどうかわからないから…という視点に立つと、3密を避けたり、距離をとることは有効な対処法といえますね。

「お互い元気だから気にしないでいいんじゃないの〜？」と思うこともあるかもしれませんが、「元気でも、感染してないとは限らないんだっとな！」と思い出してほしいと思います。

☆☆引き続き、基本的な感染予防を意識して行っていきましょう☆☆

元気??
無症状??
判断が難しい

接触感染
飛沫感染を
できるだけ
防ごう

だから
ソーシャル
ディスタンス

熱中症

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

水分とってる？
無理してない？
休めいしょうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

声をかけて仲間を守ろう