

保健だより 8月号

佐賀県立伊万里実業高等学校
保健室 令和4年8月31日発行

2学期は大きなイベントである「伊実祭（文化祭・体育祭）」の活動が始まります。総合テーマは「仲間と助け合い、己を高め、地域に貢献したくさんの人に愛される伊万里実業生」です。生徒会を中心に各学友団のリーダーが団を率います。自主性、創造力、責任感、協調性を養うべく、心一つにして取り組み、伊実祭を成功に導きましょう。

伊実祭は【BA5】と【熱中症】に注意が必要！



■リーダーをお願いします。

- ①団員には活動前の体温をさせ、体調を把握する。
- ②団員に体調不良者が出たら無理させず保健室に連れて行く。
- ③団員に活動前と活動後の手洗い、手指消毒をさせる。
- ④人と距離がとれる場合はマスクを外してもよいが、休憩時間の会話はマスクを着用させる。
- ⑤大声を出す場合は人との距離を2m取る。
- ⑥施設内ではドア、窓を全部開けて換気をする。扇風機を回す。

若者に現れやすい新型コロナウイルスの後遺症と半年後の症状についての報告より

- 新型コロナウイルス感染症の後遺症は、半年後、1年後でも続くことがあります。
- 患者の4人に1人は、半年後も何らかの症状が続いています。

症状(半年後)	割合	症状(半年後)	割合
味覚障害	7.70%	記憶障害	11.40%
けだるさ	6.60%	集中力低下	9.80%
息苦しさ	3.90%	うつ	8.10%
味覚障害	3.50%	脱毛	3.10%



集中力低下

- 女性は男性と比べ、けだるさ・嗅覚／味覚障害・脱毛が現れやすい。
- 世代および痩せ型に嗅覚／味覚障害が現れやすい。 国立国際医療研究センターHPの調査結果をもとに作成

Teams アプリによる朝の健康観察入力・自宅待機中の入力もお願いします！

本校でも、新型コロナの状況は、お盆明けから最多の感染者数となり、感染者、濃厚接触者、待機者を入れると100人を超えています。オミクロン株のBA5系統は無症状だと言いながら重症なケースもあるのが実態です。クラスターを避けるために学校生活では「いつもと違うな」「おかしいな」と体に異常を感じたら登校を控えることが肝心です。学校側も療養中の様子を確認することができますので自宅待機となっても入力をしてください。今月から朝食の有無を質問に追加。

県生徒保健員リーダー研修会に参加

7月26日(火)佐賀市で県内の高校から2名ずつ保健委員が集まりました。テーマは「睡眠の質をアップする秘訣」です。キーワードは「日光」・「骨振動」・「湯舟につかる」

3Cの多田さくらさん感想

助産師である、秀坂あいさんは、母体の健康のためには睡眠がとても大事であることを常日頃から伝えておられ、質の良い睡眠をとることが、質の良い人生につながると言われました。なるほど・・・と納得しました。朝ご飯を食べると、骨振動が起こるそうです。ガムをかむこともいいそうです。緊張をとくためには副交感神経が優位に働くことが大事です。そのためには、肩甲骨を動かしたり、アロマオイルによる手のツボマッサージの方法もマスターしました。入浴方法は、シャワーではなく、ゆっくり湯船につかると血液循環がよくなり、月経前の腹痛もなくなるそうです。アロマオイルのお土産があったので行ってよかったと思いました。

コンタクトレンズケース 5.05kg回収できました。



本校のコンタクトレンズ着用率は4割を超えます。リサイクルされたケースはプラスチック製品として生まれ変わる、角膜移植のための助成金としても生かされます。捨てるのは実にもったいない！ケースは学校に持ってきてください。

<アニサキスの食中毒に注意>

アニサキスは魚介類(サバ、アジ、イカ、サケ)などに寄生し、体長約2~3cmで乳白色。目視で確認ができます。主に内臓に寄生することが多く、その幼虫が胃や腸に入り込み、食後数時間から数日後に激しい腹痛が起きます。予防は冷凍する、加熱することです。この時期は、お弁当も悪くなりやすいので前日に調理したものは当日に火を通すこと、冷ましてから蓋をすること、梅干しを入れる、保冷剤を入れるなど各自、気をつけてください。

7月29日(金)全校登校日

「熱中症予防教室」開催

各クラスで保健委員が動画を見て、熱中症クイズで楽しく熱中症予防の学習をしました。クイズで○と思う人は手を挙げている様子です。

アイソトニック飲料とハイポトニック飲料を飲み分けるとよいこと、一日の活動に必要な水分量は1.2ℓであることなど学習しました。残暑厳しい9月ですが、熱中症にならないように対策をしましょう。



アイスコーヒーはカフェインが含まれており利尿効果が高いため熱中症予防には不向きです。夏の水分補給にはミネラルの豊富な麦茶が適しています。