

# ほけんだより

## - 7月号 -

唐津西高校保健室 2023



2023年も前半が終わりました！上半期はどうでしたか？今年のうち「やること」「頑張ること」などを書き出しておくのもいいですね☆  
梅雨が明けると夏がやってきます！高校生としてしっかり熱中症や室内外の気温差への対策をして、自己管理していきましょう！！

### 汗をかく季節！

### いろんな **ニオイ** ・ **臭い** ・ **匂い** を考えよう！

汗は、全身の皮膚の下に何百万個もある「汗腺」という場所で作られています。汗の材料は血液。99%が水分で出来ていて、残りの1%が塩分等です。汗を舐めるとしょっぱいのはこのせいです。汗をかくのは大切なことです。体温が上がりすぎると、身体の中の細胞が壊れたり、内臓がうまく働かなくなったりして、具合が悪くなります。そうならないように、汗が熱を外へ逃がしています。汗で失った水分は、水やお茶、スポーツドリンク等を飲んで補給してください！

登校後や体育後は、汗をかいていると思います。  
意識して対策をしましょう！！



### ニオイが気になる・・・汗の対策！

汗の99%は水分なので、出てきた瞬間は「無臭」です！

汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂等と混じって雑菌が繁殖するためです。

#### 濡れタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシ拭くのは×。汗は蒸発する時に体温を下げます。濡れたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らせると、汗は蒸発しやすく、体温も下がるため、汗も止まります。また、ニオイ成分は水に溶けやすいので、濡れたタオルで拭くとニオイ対策にもなります。



#### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗の方が臭わないです。汗腺を発達させるには、①運動や入浴で普段から汗をかく、②冷房にあたりすぎない、ことです。汗を流しましょう！

#### 肌着を着る（着替える）

ニオイの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度も下げてくれます。綿100%のものがおすすめです！

### 靴のニオイの原因と対策

足は汗腺が多く、汗をかきやすい部位です。運動した時等、靴の中は高温多湿の状態になり、細菌が繁殖しやすい環境になります。足や靴に汚れがあると細菌の繁殖が加速し、臭いの原因となります。通気性の良い靴を選び、足と靴は清潔にするようにしましょう。また、吸湿性の良い靴下を使用し、運動後に湿った靴下は履き替えましょう！

あなたにとっての『**良い匂い**♡』は、

みんなにも『**良い匂い**…』??



柔軟剤や消臭スプレー、制汗剤等、人工の強い香料によって体調を悪くする人が増えているようです。症状も頭痛、吐き気、のどの痛み、咳、くしゃみ、眼の違和感、倦怠感など様々です。体臭や汗の臭い等に気を使うことはとても大切なことです。強い匂いが苦手な人もいることを理解して、使用しましょう。

- 柔軟剤は使用量を守って使用する
- 制汗スプレー等は、人から離れたところで使用する
- 教室等で使用した場合は換気をする（体育の後は教室の窓を開けましょう）



## 新型コロナウイルスの5類感染症へ移行後の対応について

新型コロナウイルス感染症が5類へ変わり、もうすぐ2か月が経とうとしています。本校の感染状況は落ち着いてはいますが、月に数名罹患者が出ています。県内の学校でもコロナの患者報告数が増加傾向にあり、感染症対策が呼びかけられています。感染症予防に効果があるのは「換気」「手洗い」です。これまでと同じように感染症対策を行っていきましょう！！5類感染症への移行に伴い、学校での対応もこれまでと変わっていきます。主な内容としては次の通りです。

- ①生徒への感染が判明した場合は「**発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」とすること。
- ②出席停止解除後、発症から10日間を経過するまでは、マスク着用をできるだけ着用すること。また、**本校指定の様式を用いて出席停止報告書（病院受診がわかるお薬などのコピー）を提出すること。**
- ③濃厚接触者については行動制限の必要はない（出席停止とならない）こと。
- ④健康観察や手洗い・換気等の基本的な感染症対策を行うこと。
- ⑤これまで出席停止としていた発熱や風邪症状、家族の風邪症状、ワクチン接種の副反応については、出席停止とはならなくなりました。

### 陽性者の出席停止期間

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日目に軽快	発症	軽快	軽快後1日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	登校可	
2日目に軽快	発症	発症後1日	軽快	軽快後1日	発症後4日	発症後5日	登校可	
3日目に軽快	発症	発症後1日	発症後2日	軽快	軽快後1日	発症後5日	登校可	
4日目に軽快	発症	発症後1日	発症後2日	発症後3日	軽快	軽快後1日	登校可	
5日目に軽快	発症	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	軽快	軽快後1日	登校可

### 健康診断の結果（お知らせ）を該当者に配付しています！

尿検査の提出や各検診の衣服の準備など、ありがとうございました。検診の結果、受診勧告書をもらっている人は早めに受診をして、報告書を担任の先生へ提出してください！特に3年生は進学・就職後は病院受診の時間がありません。この夏休みを利用して病院を受診してください。また、1・2年生も体の不調を治すのには早期対応が大切です。ぜひ、夏休みの期間を利用して受診しましょう！！

未提出の分は三者面談時に再度、プリントを配布します。また、面談時にすべての検診の結果をまとめたものを配付します！