

保健だよ！



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部



令和6年5月13日

さわやかな5月^{がっ}でも…

あつい^{あつ}かも？ すずしい^{すず}かも？

世界を一変させた新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、5類に移行して一年経過しました。

佐賀県感染症情報センターによる患者報告数は減少していますが、海外で新型コロナウイルスの変異ウイルス「FLiRT(フラート)」が確認されており、国内ではこの夏流行するのではないかと懸念されている情報もあり、油断できません。

自分自身の免疫力の維持(睡眠、栄養バランスの良い食事、水分補給、適度な運動、ストレスを減らして笑顔のある暮らし等々)で、感染対策の心構えを引き続き持つことが大切です。



「手洗い」は特に意識してください！

これから暑さで体力が落ちると感染症の危険が増します。

「丁寧な手洗い」は食中毒、感染症等の病気予防の基本です。

手は食中毒や感染症をおこす病原微生物の「運び屋」となりうのです。

泡で撃退！



ウイルスは、石けんの泡が大キライ！

1年生手洗い指導 5月2日(月) 1校時実施

「洗い残しのない効果的な手洗いを知ろう！」

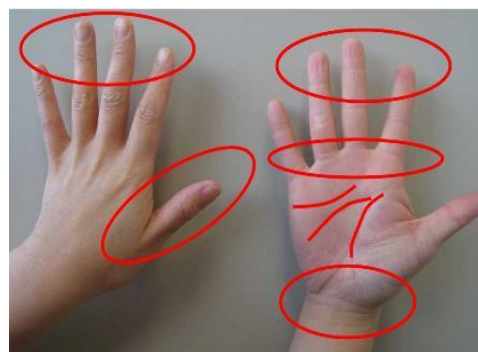
自分の洗い残しがどこなのか見えるローションと手洗いトレーニング：手洗いチェッカー(手洗い検証装置：佐賀中部保健福祉事務所から借用)を使って、自分の洗い残したところを自分の目で観察しました。その結果、ふだん何気なく洗っている手洗いは、洗い残しがあることに気づく事ができました。

2～4年生も思い出して、この時期は特に自分の手洗いを見直し、丁寧な手洗いを心がけてください。

<感想一部紹介>

- ・いつもの手の洗い方ではあまり手をきれいにできていませんでした。これからは正しい手の洗い方を覚えて、手をきれいにし、病気にかからないようにしたいです。
- ・洗い残しをなくすためにしっかりした洗い方をしないと菌が残ったままになるので、しっかりした洗い方をした方がよい。
- ・きれいに洗ったと思っていても、本当は全く洗えていないことがわかりました。

基本は石けんでの効果的な手洗い(15秒以上)を行い、洗い残しが多い所を意識して、丁寧な手洗いを行ってください。感染症等の流行時、近くに手洗い場が無いときは消毒液を適宜、利用するようにしてください。



最も洗い残しが多い所はココ！

5月病にかかっていませんか？

爽やかな5月になり、そろそろ新しい環境にも慣れてきた頃なのに、何となく気が滅入って勉強に身が入らない、集中できない、なんていう人はいませんか？もしかしたら、「5月病」かもしれません。でも、この時期は自分を見つめなおすよい機会でもあり、心の成長に大事なので、あまり焦らず、また悲観的にならないことが大切です。

5月病の主な症状

やる気が出ない、
なんとなく気持ちが
落ち込んでいる



食欲がない、
吐き気や腹痛など



よく眠れない、頭痛、
めまい、動悸など



イライラ感、なにを
するにもおっくう、
ゆううつ



5月病を予防するには

ストレスをためないことがいちばんです



友人や家族に自分
の気持ちを話して
みましょう



スポーツをする、音楽を聴く、読書
など、自分に合ったストレス解消法
を見つけましょう



新しい趣味にチャレンジする、部屋の模様
替えをするなど、日常生活に変化を与えて
みましょう

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、
室内での活動では部屋の風
通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性が
ある場合は、スポーツドリ
ンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いもの
を中心に選び、帽子や日傘
も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い
運動や入浴で適度に汗をか
くことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早
起き）と栄養バランスのと
れた食事が基本。

6 具合が悪いときは 早めに対処



「おかしい」と感じたらす
ぐに活動中止。休養や応急
処置にあたりましょう。