保健だより

令和３年　６月
奈良県立桜井高等学校 保健室

色とりどりの紫陽花が、綺麗に花を咲かせています。梅雨に入ると、暑い日もあれば涼しい日もあり体調を崩しやすい季節です。
夏の暑さに少しずつ身体が慣れる仕組みを暑熱順化といいますが、今は身体がまだ暑さに慣れていないうえ、マスクを着用しているので、喉の渇きも感じにくく熱中症の危険性が増してきます。こまめな水分補給を心がけ、体調を整えておきましょう。

6月　定期健康診断スケジュール予定

月	日	曜	検診名	対象者
5	31	月	内科検診 ⑥ PM	2の5、2の7
6	1	火	内科検診 ⑦ PM	2の8、2の2
	3	木	眼科検診 ② PM	３年生
	4	金	内科検診 ⑧ PM	1の1、1の2
	11	金	内科検診 ⑨ PM	1の5、1の3
	14	月	内科検診 ⑩ PM	1の7、1の6
	15	火	内科検診 ⑪ PM	1の8、1の4
	17	木	眼科検診 ③ PM	１年生
	25	金	色覚検査　放課後	１年希望者

《内科検診》

① 女子は、側弯症の判定のために肩甲骨や背骨が見える下着を着てくる。ブラジャーに限る。ブラジャーと一体になったタンクトップや、スポーツブラは内科検診には不向き。

② 髪の毛の長い人はヘアゴムで縛る。

③ 検診時は、体操服に更衣する。

「第４波」の特徴 → 若年層の感染が増加し、症状が悪化、治療も長期化・・・

学校や職場、飲食店などで「集団感染」とみられるケースが相次いでいる

イラスト提供　株式会社　長野放送

○症状があるのに出勤・登校
鼻水やのどの違和感、発熱の症状があったが、花粉症かと思い込み、会社や学校に出勤・ 登校。その後、症状が悪化して陽性が判明し、職場の同僚や同級生にも感染が拡大した。

○マスクを外して会話
昼食時や休憩時にマスクを外して同僚と大きな声で会話をしていた。

○換気の悪い空間で時間を過ごした
マスクを着用していたが、換気の悪い空間で陽性者と距離をとらずに会話をしていた。

○感染対策の気の緩み
スポーツなどの際に更衣室やトイレなどを共有していたが、ロッカーなど共有物の消毒が不十分で、 出入口に置かれた手指消毒薬もほとんど使用していなかった。

ウイルスは目に見えず、誰にでも感染は起こり得ます。気を引き締めて対策を

① 免疫力を上げる。→睡眠時間や栄養等
② 登校前に自分の健康をチェックして「健康観察カード」に記入、体調不良時は登校せず、休養し学校に連絡する。
③ 部室や更衣室の使用は少人数とし、換気の悪い状況の中、マスクの有無に関わらず会話はしない。
④ 昼食は、自席で前を向いて食事をとる。