



保健だより

令和4年 夏休み号
奈良県立桜井高等学校 保健室

新型コロナまた増加傾向 基本的な感染症対策を！

減少傾向がしばらく続いていた新型コロナウイルス感染症が、BA.4 系統やBA.5 系統へ置き換わり、陽性者が全国的に増加しています。今まで流行していたタイプのオミクロン株に比べて感染力がやや強く、免疫を持っている人もかかってしまうことがあるので注意する必要があると言われています。

今夏も熱中症予防と合わせ、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために引き続き、①マスクの着用 ②換気 ③消毒や手洗い ④距離を取るなど基本的な感染症対策をしましょう。ただし夏場は、熱中症防止の観点からマスクの必要の無い場面では、マスクを外してもかまいません。詳しくは厚生労働省や文部科学省HPを参考にしてください。

夏のお腹のトラブル ～軟便・下痢～

私たちの便は「からだからのおたより」などと呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。よい状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能に障害が起こると、軟便や下痢になってしまうことがあります。

とくにこの時期は、暑さでからだの弱っていることに加えて、水分や冷たいものとりすぎ・冷房の使いすぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。お腹を中心にあたためたり、油もの・辛いものを避けたりして胃腸を休ませましょう。ただし、



- 下痢が何度も続く
- 激しい腹痛がある
- 吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。

定期健康診断結果について



今年度の定期健康診断も、新型コロナウイルス感染症のリスクを避けるため、学校医の指導のもと時間をかけて慎重に実施しました。

「定期健康診断結果のお知らせ」は全校生徒に、「健康診断結果通知」は専門医受診が必要な人に、それぞれ用紙を配布しています。夏休みを利用して早めに専門医を受診してください。

引き続き感染症の予防に努め、生活リズムを崩さず自己の健康管理を継続し、夏休みを健康に過ごしましょう。

夏休みの登校時も健康観察カード持参

夏休み中の登校時も、自宅で健康観察を行い、検温し『健康観察カード』に記入する。

部活動等で登校する時は、『健康観察カード』を持参し担当の先生のチェックを受けましょう。



暑さ指数 (WBGT) って？



暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、気温、湿度、輻射熱 (ふくしゃねつ) の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数 (WBGT) は、乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計による計測値を使って計算されます。

輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。正確にはこれら3つに加え、風 (気流) も指標に影響します。



日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意事項
危険 (31℃以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28℃以上 31℃未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。
警戒 (25℃以上 28℃未満)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息する。
注意 (25℃未満)	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険性があるので注意。

湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が低下してしまい、熱中症になりやすくなるので気を付けましょう。

- ※ 暑さ指数 (WBGT) が 28 (嚴重警戒) を超えると熱中症患者が急増します。
- ※ 気温 35 度以上、暑さ指数 (WBGT) 31 以上は原則運動禁止です。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3」

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・くに朝食はしっかりとる!</p> <p>Good Morning</p>	<p>早寝・早起き 規則正しい生活リズム</p> <p>ASA HIRU YORU</p>	<p>汗をかいたら水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は水を...</p> <p>運動後はスポーツドリンクがおあめどあー</p>	<p>疲れたら...無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	---	--	-------------------------------------