



保健だより

令和5年 夏休み号
奈良県立桜井高等学校 保健室

コロナ5類移行後も→感染対策と自己管理

これまで新型コロナウイルス感染症の位置づけは、いわゆる2類相当としていましたが、令和5年5月8日から「5類感染症」になり、3年間余りに及んだ感染症との戦いに一つの節目を迎える事となりました。

「5類感染症」の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」が基準です。〈学校保健安全法施行規則抜粋〉 感染対策に関しては個人の判断が基本（マスクの着用を含む）となりましたが、学校においては安心して学校生活を送るために、引き続き自己の健康観察、換気、手洗いなどの手指衛生等、日常的な感染対策を継続することが基本となります。普段から、身体の抵抗力を高めるために「十分な睡眠」「適当な運動」「バランスのとれた食事」を心掛けましょう。



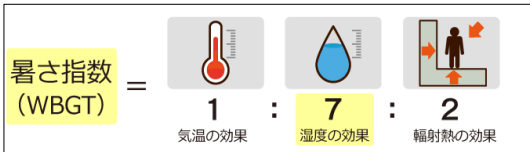
暑さ指数(WBGT)って?

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。
厳重警戒(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充分に休息する。
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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」



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(厳重警戒)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)3以上は原則運動禁止です。

《気象病のチェックリスト》

医師監修のセルフチェック



雨の日に頭痛やだるさを感じたことはありませんか?
1学期の保健室利用者のうち、3人に1人が頭痛を訴えています。天気の変化に自分の身体がついていけず、自分の弱いところが出てきてしまう病を「気象病」といいます。原因不明の体調不良がある人、もしかしたら気象病かもしれません。この「気象病セルフチェック」で当てはまるのか、みてみましょう。(質問は12問)

監修: せたがや内科・神経内科クリニック 久手堅司先生

- Q.1 天候が変わる時に体の不調やメンタルの不調がある。
- Q.2 雨が降る前や天候が変わる前に、何となく予測が出来る。
- Q.3 頭痛持ちである。
- Q.4 肩(首)こりがある。猫背、そり腰があり、姿勢が悪い。
- Q.5 歯のくいしばりや、歯ぎしり、歯の治療が多い。
- Q.6 めまいや耳鳴りが起こりやすい。
- Q.7 乗り物酔いをしやすい。
- Q.8 1日4時間以上、PCやスマートフォンを使う日が多い。
- Q.9 ストレッチや柔軟体操・運動をすることが少ない。
- Q.10 年中エアコンが効いている環境にすることが多い。
- Q.11 日常的にストレスを感じている。特に精神的なストレス。
- Q.12 更年期障害(男女共に)ではないかと思うことがある。

★ 詳しく知りたい場合や症状が深刻な場合は、病院を受診するなど、専門医に相談してください。

定期健康診断結果について



今年度の定期健康診断も、4月から6月まで新型コロナウイルス感染症のリスクを避けるため、感染対策を行い時間をかけ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。

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。

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食はしっかりとり!</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪</p> <p>規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>ASA ☆</p> <p>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 →</p>	<p>疲れたら... 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
---	---	--	--------------------------------------