保健だより 6月

令和3年　6月21日　　河瀬中学・高校　保健室発行

楽しかった学園祭も終わり、学校生活も通常モードに戻りました。
新型コロナウイルス感染症対策をしながらの学園祭でしたが、皆さんの努力と協力で大きなけがや事故もなく無事に終わりました。本当に良かったです。こんな風に、皆が取り組むことができる河瀬中高のみんなは、素晴らしい！と改めて実感しました。
この調子で、気持ちを切り替えて夏休みまで走り切りましょう!!

マスクや消毒液なしで　笑いあえる日々がきますように（文化祭K2－2ムービー作品より引用）

環境省
厚生労働省
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L（リットル）を目安に

1時間ごとにコップ1杯　入浴前後や起床後もまず水分補給を　ペットボトル500mL 2.5本　コップ約6杯

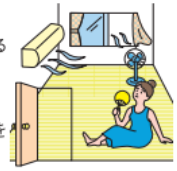
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

（エアコンを止める必要はありません）

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で 人と2m以上（十分な距離）離れている時

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

こんなときはマスクの着用は必要ありません！

①周囲の人と、十分な距離がある時
②熱中症などの危険がある時
（授業中に気分が悪い時などは早めに近くの人や先生に知らせてください。）
③体育の授業や、部活動（運動部等）で運動しているとき
④自転車や徒歩で登下校中に、周囲の人と十分な距離がある時

＜保健室からのお願い＞

〇視力検査結果、歯科健診結果（中高全学年）について
・・・視力検査、歯科検診の結果、医療機関への受診や相談が必要な人には、『受診のお知らせ』で個別に連絡しています。連絡がなかった人は『異常なし』です。

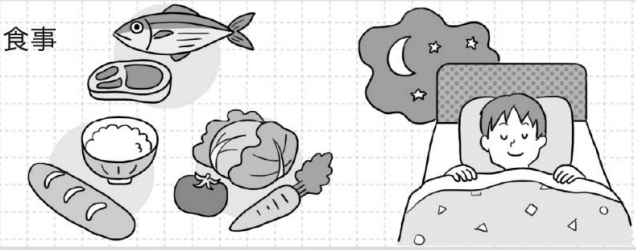
〇心電図検査結果（中1・高1）、結核検査結果（高1）、尿検査（中高全学年）について
・・・受診が必要な人には、個別に連絡しています。連絡がなかった人は『異常なし』です。
受診の連絡があった人は、なるべく早く受診するようお願いします。

体を守る機能 免疫 を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の２種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

『ひと口30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。

脳の働きを活発にする
噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。

肥満を防止する
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。

あごの筋肉・骨が発達する
歯並びを整え、はっきりと発音することができるようになります。

唾液がたくさん出る
唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

噛むと気になる…顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎（がく）関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。