

祭 ほけんだより 8月

令和2年8月 清風学園

【健康診断の結果について】

- ◆健康診断の結果、治療や詳しい検査の必要がある場合はプリントにてお知らせします。（異常なしの場合にはお知らせいたしません。）
- ◆病院を受診しても異常なしと診断されることもありますが、学校の健康診断は「疑わしいものを選び出す」スクリーニングです。ご了承ください。
- ◆病院を受診されましたら、お知らせに付いている検査結果報告書を学校までご提出ください。
- ◆すでに治療中の場合や主治医から指導を受けている場合も、受診をお勧めするお知らせが届くことがあります。その時は、改めて受診をする必要はありません。保護者の方が通院・管理の状況を記入し、お知らせください。

体温の正しいはかり方

頭痛いときや体がだるいときなどに体温をはかることがありますよね。体温は、体調を知るバロメーターです。だからこそ、正しくはかれるようにしておきたいですね。

—— ワキでの体温のはかり方 ——

- ①はかる前にワキの汗をふいておく
- ②体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるようになめ下からさす
- ③体温計をはさんだらワキをしっかりとじ、反対の手でひじを押さえる
- ④はかっている間、動かないようにする



熱中症に気をつけて！

熱中症は、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることなどによって起こります。もし熱中症が疑われたら、次のような対応をしてください。

- ◎風通しのよい日かげやクーラーがきいた部屋などの涼しい場所へ移動する。
- ◎衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす。
- ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液等）を補給する。
- ◎意識がないときはすぐ救急車を呼ぶ。自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ。

マスクの着用で、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りやすくなるようです。

のどが渇いていない場合でもこまめに水分補給をし、日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう！

布マスクの洗い方

- 1 桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。（水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安）0.7g=小さいスプーン1/2くらい
- 2 その中にマスクを10分間つけておく。
- 3 10分後、マスクを軽く押し洗います。（もし洗いたくない！）
- 4 新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。
- 5 タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。
- 6 形を整え、陰干しして自然乾燥させる。

※汚れが気になる場合は、4の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mlを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、5 6を行います。

参考：厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、しっかり水気をふき取っていますか？

爪（とくに手の爪）は短く切っていますか？

他の人とタオルやハンカチを共用していませんか？

こまめに・定期的に室内の換気をしていますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいはしたくないものです。私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

かぜなどの感染症をふせぐ 手の洗い方

ゆっくりと洗い30秒くらい2度洗いも効果的です

- ①水を流しながら手を洗う
- ②石けんをつけてよく泡立てる
- ③手のひらをこすりあわせて洗う
- ④手のこうをこすりあわせて洗う
- ⑤指のあいだを洗う
- ⑥親指をねじり洗いする
- ⑦指先を手のひらにこするように洗う
- ⑧手首も忘れずに洗う
- ⑨水を流しながら、しっかりと泡を落とす
- ⑩清潔なタオル、ハンカチでよくふく

しっかり睡眠をとろう

●睡眠の役割●

睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶として定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。

このように大切な役割をもつ睡眠が不足してしまうと、日中に眠気が強だけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になるやすくなったりもします。



●質のよい睡眠をとるには●

★寝る前にスマホやパソコンなどをしない



夜、明るい光をたくさん浴びると、眠る準備を促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなってしまいます。そのため、スマホやパソコンの画面から出る光を浴びないようにすることが大切です。

★寝る前に物を食べない



食べた物を消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。とくに肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。受験勉強などで夜食を食べるときも、消化のよいものを軽くとる程度にしましょう。

★ぬるめのお風呂でリラックスする



入眠直前に熱いお風呂に入ると交感神経が高まって興奮状態になるため、逆効果です。眠る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

★快適な睡眠環境を整える



寝るときは部屋のカーテンを閉め、光を遮断します。布団の中の環境は、温度33±1℃、湿度50±5%がよいと言われています。保温性・吸湿性・放湿性の良い寝具を選び、いつも清潔にしておく気持ちよく寝られます。

夏バテ こんな人は要注意！

- 冷たいもの大好き！
胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？
- クーラー大好き！
設定温度は低すぎませんか？
- 夜ふかし大好き！
遅くまでゲームやスマホをしていませんか？

冷 暑い日に体温を下げる工夫は…

- 夏野菜（ナス・キュウリ・スイカなど）を食べる
- 風通しのよい服を着る
- 首やひざの裏などを冷やす

冷 & 温 上手に使い分け！

温 冷えすぎた体をいたわるために…

- あたたかいものを食べる
- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- 湯船につかる

熱中症に気をつけて！

熱中症は、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることなどによって起こります。もし熱中症が疑われたら、次のような対応をしてください。

- ◎風通しのよい日かげやクーラーがきいた部屋などの涼しい場所へ移動する。
- ◎衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす。
- ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液等）を補給する。
- ◎意識がないときはすぐ救急車を呼ぶ。自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ。