

保健室だより

No.1 R8.6

宮城第一高等学校 保健室

初夏の光がまぶしく、汗ばむ陽気の日も増えてきました。この時期は気温の上昇とともに、熱中症の発生リスクが高まります。一方で、新年度から約2か月が経ち、環境の変化による疲れが心身に蓄積している頃です。さらに、考査や歌合戦に向けた準備も重なり、知らず知らずのうちに無理をしてしまいがちです。自分の身体や心の声に耳を傾けながら、無理のない体調管理を心がけていきましょう。

気づいてる？「疲れのサイン」

5月GW明けから、欠席者や体調不良者が増えています。感染症の流行というよりは、“疲労”の蓄積により体調を崩している人が多くなっているようです。



こんなサインが出ていませんか？

①体のサイン

- ・朝起きるのがつらい
- ・なんとなくだるい(重い)
- ・食欲がない(または食べ過ぎる)
- ・寝ても疲れがとれない
- ・頭痛や腹痛が増える

②心のサイン

- ・イライラしやすい
- ・やる気が出ない
- ・集中できない
- ・ちょっとしたことで落ち込む
- ・不安な気持ちになる

③生活の変化

- ・スマホの使用時間が増える
- ・夜更かしが増える
- ・休日はゴロゴロして終わる
- ・人と話すのが面倒になる
- ・食事の時間や回数がバラつく

💡 疲れを感じたときの対処法 ⇒⇒⇒ 「自律神経を整える」

✓ まずは休もう

「まだ大丈夫」と無理をしすぎないことが大切



「あと30分早く寝る」
からでも効果あり

✓ 生活リズムを整える

- ・決まった時間に寝る・起きる(平日・休日で大きくズレないことがポイント)
(高校生の睡眠時間の理想は8~10時間。最低7時間。どうしてもの場合に限り6時間)
- ・朝ごはんを食べる(目覚めのスイッチ!)
- ・寝る前のスマホを控える(寝る30分前から使わないのがおすすめ)

✓ リフレッシュする

- ・軽い運動(ウォーキング、ストレッチなど。血行促進してリラックス効果)
- ・自分が楽しいと感じることをしたり、好きなことを考える
- ・深呼吸(ゆっくりお腹にいっぱい息を吸い、ふーっと吐き出す)

✓ ひとりで抱え込まない

信頼できる人(家族・友人・先生など)と話しましょう



麻疹(はしか)に注意しよう！！



最近ニュースでも話題になることがある「麻疹(はしか)」。重症になりやすく、感染力が極めて高い疾患で、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。正しい知識を持って、自分と周りの人を守りましょう。

■どんな病気か

麻疹はウイルスによって起こる感染症で、「はしか」とも呼ばれます。

“かかってもらいたくない”感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。

飛沫感染、空気感染、接触感染によりヒトからヒトへの感染力は非常に強く、インフルエンザの10倍ほどです。手洗いやマスクのみでは予防できません。

■主な症状

感染すると約10日後に発熱や咳などの風邪症状が現れ、2~3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹(耳の後ろ・顔→体幹・四肢へと広がる)が出現します。

***発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力ががあります。**最も感染力が強いのは、症状が出てから発疹出現前の期間です。



■どんな人がかかりやすいか

- ワクチン未接種・摂取歴不明
- 1回のみ接種(2回未完了)
- 過去に罹患歴がない
- 免疫が弱まっている



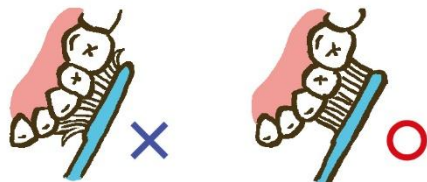
「母子健康手帳を確認」

過去の罹患歴や2回の接種記録を確認できない人は、ワクチンの接種をご検討ください。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

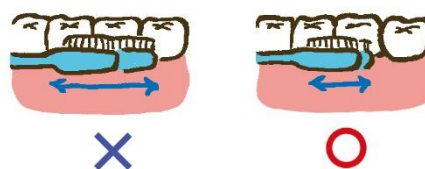
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

➔ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



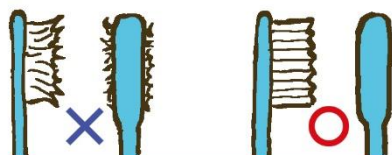
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

➔ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

➔ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

➔ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！

