

ほけんだより 7月

2020.7.20
さいたま市立桜木中学校
保健室

6/1～登校が再開してからあつという間に1ヶ月以上が過ぎ、夏休みへのカウントダウンも始まりました。慣れない分散登校から全員の登校へと移り、制限が多い中でも学校でみんなと過ごす楽しさ、ありがたみを感じる日々を送っているのではないのでしょうか？そして、次の大切な毎日だからこそ色々な事を頑張る、少し疲れが見え始めている生徒も気になります。無理な頑張りが禁物。自分のからだからのサインを見逃がさないように気を付けてくださいね！



ウイルス感染について知ろう！



長い期間 私達に影響を与えている新型コロナウイルス。コロナウイルスはかぜのウイルスとして知られるウイルスです。新型といわれるウイルスにはわからないこともたくさんありますが、わかっている基本的なことを知って日常生活に役立てましょう。

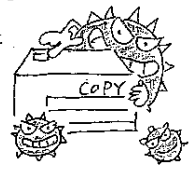


☀️ ウィルスってどんなの？

「見えない敵」とも言われ、その大きさはものすごく小さく、1mmの10,000分の1くらい。小さくて見えないから知らない間にかからだに入ってしまうのです。

ウイルスの種類はたくさんありますが、どのウイルスもからだに入ると細胞にとりつき、せきや肺炎を起こしたり、吐き気や下痢を起こしたりします。

細胞にとりついたウイルスは、自分をコピーさせてどんどん増え、それで細胞が死んでしまう。次の細胞にうつってコピーする... そうやって繰り返されてウイルスは一気に増えるのです。



～ どうして手洗いが必要？～

ウイルスは色々なところにくっついてしばらく生きています。うっかり水に触った手で顔を触ったりすると、口や鼻からウイルスが入ってしまうかもしれません。だから手洗いが大事なのです。こまめに手洗い→アルコール消毒でウイルスの侵入を防ぎましょう！



☀️ みんながみんなのためにできることを

もう少し時間がかりそうな新型コロナの関わり。自分が感染しないよう、そして一緒に過ごしている桜木中の仲間のためにも、こまめな手洗い、消毒、毎日の検温、そして体調がすぐれない時は無理に登校せずに休み。自分たちができることを続けていきましょう！！



☀️ ウィルスの侵入を防ぐために

ウイルスはとても小さいですが、投ふからは入れません。入れるのは主に口、鼻、目です。

～ソーシャルディスタンスがなぜ大切？～
からだの中でウイルスが増えている人が話したり、せきをすると、しぶきが飛びます。そのしぶきにはウイルスがたくさん含まれています。でも、そのしぶきには重さがあり、だいたい1～2mで下に落ちます。なので、2m離れていけばウイルスも届かないし、マスクをしていけば、より安心なのです。



● 夏休みはたっぷりころとからだの休養を ●

新型コロナ対策で例年とは違、た1学期。自分が思っていたよりもストレスや体力の低下を感じながら過ごした人も多いのでは...？
いつもより短い夏休みですが、1学期頑張った自分を褒め、たくさん元気を充電し、また2学期に元気に顔を見せてくださいね！



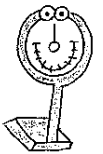
健康診断スタートしました!

少しずつ今年度の健康診断を始めています。
自分のからだを知るチャンスですよ!

身体計測の結果(平均値)

※市の平均は、2019年のものです。

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
身長(桜木中)	156.1 cm	152.9 cm	162.3 cm	154.2 cm	167.8 cm	157.3 cm
身長(さいは市)	152.7 cm	152.1 cm	159.7 cm	155.1 cm	165.8 cm	156.5 cm
体重(桜木中)	46.4 kg	44.6 kg	52.0 kg	47.0 kg	58.1 kg	49.7 kg
体重(さいは市)	43.7 kg	43.5 kg	48.5 kg	46.9 kg	53.6 kg	50.3 kg



視力検査の結果(受診が必要な人数)

裸眼A.A以下、矯正B.B以下で通知が出ています。

	男子	女子
1年	34人	29人
2年	41人	34人
3年	34人	36人

今年は視力検査で疾病通知が出ている人が例年より多くなっています。
休校中にスマホやパソコン、ゲームなどで画面を見ている時間が長くなり、視力の低下を招いたのでは...?と考えています。通知を受け取った人は、必ず眼科へ受診し、検査をしてもらってくださいね。



2学期に学校医の先生による検診を行う予定です。

現時点では 9/1, 9/2 の2日間で内科検診を実施予定です。その他の検診については日程が決り次第 お知らせします。

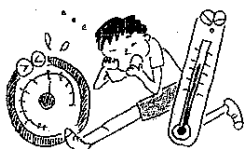
熱中症 ニに注意!!

梅雨が明けると本格的に夏がやってきます。例年以上に暑いのが熱中症です。特にマスクの着用が必要になります。夏の高い気温・湿度の中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。暑さで息苦しいと感じた時などはマスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、熱中症予防のための対応をしてください!



★ 暑い時に注意!! ★

- ・ 気温が25℃以上(30℃以上は特に注意!)
- ・ 湿度が60%以上
- ・ 風が弱い、風通しが悪い
- ・ 睡眠不足



のどが乾く前に水分補給をしたり、食事や睡眠をきちんととり、熱中症を予防しながら暑い夏を乗り越えましょう!

夏の疲れにおすすめは入浴

暑さのせいでからだがだるい、疲れがとれないという時は、「お風呂に入る」を実践してみましょう。

① どうしてお風呂がいいの?

- ・ ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる。
- ・ クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え症にも良い。

② オススメの入浴方法

- ・ 入浴前に水分補給をしておく
- ・ 38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかると、食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK!

お風呂でからだも心も温めてゆるめてあげてくださいね。

