

# 保健だより 7月



令和3年7月20日 桐ヶ丘高校保健室

夏休みが始まります。夏休み中も夏バテしないように、生活リズムをくずさず、しっかりと自己管理をしながら楽しみましょう。

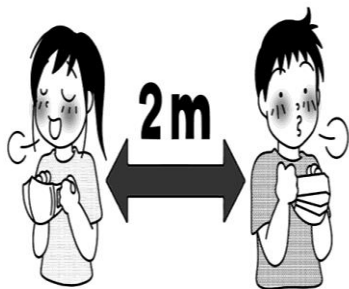


## 夏休みも元気に過ごそう

～コロナにマケズ！夏の暑さにもマケズ！～



マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



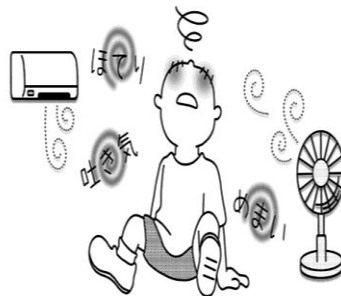
のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

暑い夏！気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、体の中の水分と塩分のバランスが崩れ、以下のような症状がでます。

軽傷→めまい、立ちくらみ、筋肉痛など  
中症→頭痛、吐き気、だるさ、微熱など  
重症→けいれん、高体温、意識消失など

特にマスクをつけていることが多い今年、体内に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じにくいです。いつもより気をつけて、喉が渇く前に水分補給をするようにしましょう。

(発汗後や運動後は塩分も一緒に！)

最近「マスク酸欠」(マスクをつけることで、全身が酸素不足になっている状態)も指摘されています。「マスク酸欠」は熱中症だけでなく、片頭痛や集中力・免疫力の低下をまねきます。

人との距離を保ってから、時々マスクをはずしたり、意識的に深い呼吸をするようにしましょう。

上手にコロナ・熱中症の対策をして、元気に夏休みを過ごしましょう。

## そのだるさ夏バテかも？！夏バテの対処法を紹介します！

- ① 冷たい飲み物より、温かい飲み物を！ →冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸の働きをますます低下させます。
- ② 疲労回復には、ビタミンB1とクエン酸！ →ビタミンB1…豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ホウレンソウ、ゴマなど。  
→ビタミンB1の吸収を促す…ニンニク、ニラ、ネギ、タマネギなど。  
→クエン酸…レモン、グレープフルーツ、梅干しなど。
- ③ お風呂に入ろう！ →睡眠不足は夏バテをまねきます。良い睡眠をとるためには自律神経を整えることがポイント！寝苦しい夏こそ、シャワーで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくり入るのが効果的です。

# ～コロナワクチン接種について考えてみよう～

連日、テレビ等でコロナワクチンのことがニュースになっています。12歳以上の予防接種が始まった自治体もあり、皆さんにも接種券が届く頃だと思えます。そこで、少しワクチンについて紹介します。

Qそもそもワクチンってなに？コロナウィルスのワクチンはインフルエンザと違うの？

A ある病原体が体に入っても病気になる仕組み(免疫)を作り出すために接種するものです。いくつかのタイプがありますが、これまでのインフルエンザワクチン等は、不活化した(感染性を無くした)ウィルスを体の中に入れて免疫を作っていました。しかし、現在日本で接種されているコロナウィルスに対してのワクチンは、ウィルスを直接入れるのではなく、コロナウィルスのたんぱく質の基になる情報(メッセンジャーRNA)を入れて、免疫を作り出すという新しいタイプです。

Qなんのために接種するの？メリットは？本当にかからないの？

A ワクチン接種のメリットは、発症を抑え(現在発症を抑える有効性は94～95%)、重症化を防ぎ、人への感染も抑える効果があることです。また、集団免疫(全体の7割の人に免疫)が出来ると大きなクラスター(集団感染)が抑えられるため、例えば感染者が出て医療崩壊が免れ、通常の生活や経済活動が守られると国は考えて、予防接種を進めています。

Q副反応はどんなものがあるの？

A 新しいワクチンのため、将来的な人体への影響については不確かですが、すぐに現れる副反応としては、注射を打った腕の痛み、腫れ、頭痛、発熱、体のだるさ、腹痛、下痢等の胃腸症状です。まれにアナフィラキシーがおきることもあるため、特定の病気やアレルギーの有無によっては、予防接種ができない人がいます。副反応の出現には強い、弱いなどの個人差がありますが、概ね2回目の接種に強く出現する人が多いようです。接種する際には、お医者さんに副反応やその対処の仕方もしっかりと聞いて、納得してから接種しましょう。

Q予防接種の前後で気をつけることは？

A 予防接種の前は良く眠り、体調を整えましょう。予防接種後の2～3日間は、激しい運動はさけて、おとなしくして過しましょう。接種部位が腫れて痛い時は、入浴をさけて氷等で冷すと楽になります。

Q予防接種をしたら、いつからマスクをしなくてもいいの？

A ワクチンで100%感染は防げません。また、今後ワクチン接種が進んでも、集団免疫が出来るまでには、少なくとも今年度いっぱいがかかると言われてしています。さらに、冬になるとインフルエンザ等の他の感染症も流行しやすくなります。そのため、ワクチン接種をした人も、ワクチン接種が出来ない人がいることも覚えて、これまでの感染症予防対策である、「マスク着用」、「こまめな手洗い」、「三密を避ける」、「抵抗力を高める」生活行動は、しばらく継続していく必要があります。

最後に・・・予防接種は任意(するかしないかは自分で決めるもの)です。ですから正しい情報知って皆さん自身が考え、お家の人や主治医等と相談して、自分の体、健康のために判断して行動しましょう。

参照：厚生労働省コロナワクチンナビ <https://v-sys.mhlw.go.jp/>



～月経のある生徒の皆さんへ～

令和3年9月から、A棟2階の進路指導室前の「女子トイレ」と「多目的トイレ」に月経用ナプキンを設置します。個人の必要に応じて、自由に利用してください。

これまで通り、保健室にも置いています。月経相談もできますのでこちらも活用してください。

