保健だより 6月

2020 年６月　大阪府立桃谷高等学校（通信制の課程）日夜間部

５月 21 日に大阪府への緊急事態宣言が解除され、少しずつ街も人の動きも以前の姿に戻りつつあります。本校も６月 26 日からスクーリングを開始することが決まりました。

そこで、生徒のみなさんや付添の方に、お願いがあります。

登校したら教室に入る前に
「手洗い」をしてください！

今回の新型コロナウイルスで、感染症予防として「手洗い」や「咳エチケット」の重要性が周知されました。今まではあまり手洗いをしなかった人も、以前よりは手洗いをするようになったのではないでしょうか。これを継続してほしいのです。

正しい手洗いをすることで、ウイルスの数は激減します（下図参照）。新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、食中毒などにも有効です。**「手洗い」を習慣**にして、普段から自分の健康を維持していきましょう。

５月の保健だよりでもお伝えしましたが、本校には、疾患のため免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、治りにくくなったりする生徒も在籍しています。誰もが安心して安全に学校生活を送ることができるよう、協力をお願いします。

手洗いの方法	残ったウイルスの数
手洗いなし	約 100 万個(100%)
流水で 15 秒手洗い	約 1 万個(約 1%)
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗いした後、流水で 15 秒すすぎ	数百個(約 0.01%)
ハンドソープで 60 秒もみ洗いした後、流水で 15 秒すすぎ	数十個(約 0.001%)
ハンドソープで 10 秒もみ洗いした後、流水で 15 秒すすぎ を 2 回くり返す	約数個(約 0.0001%)

おすすめ！短時間でも 2 回くり返すのが有効！

出典：森功次ほか　感染症学雑誌第 80 巻第 5 号 496-500

★正しい手洗いの仕方については、
トイレや手洗い場に掲示しているポスターを見て実践してください。

ハンカチも
忘れずに！

まだ 6 月だから…なんてことはありません！
はやくから意識をもって気をつけよう、、、

熱中症

●熱中症…高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かず、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態のこと

外出自粛が続き、体力が落ちていることが考えられます。6 月だから大丈夫だろうと考える人もいるかもしれませんがそんなことはありません。熱中症には十分気をつけましょう。

《新型コロナウイルス・熱中症の 2 つともから自分を守ろう》

① 外気温に慣れていない

② マスク装着による水分補給の不足，熱中症へのリスクアップ

特に以上の2つのことを意識しながら生活してほしいなと思います。
また、①身体的距離の確保　②マスクの着用　③手洗い、3 密を避ける等の『新しい生活様式』に準じた熱中症予防が大切になってきます。

新　熱中症の予防方法

◇時にはマスクの着用を控えることも

高温多湿下でのマスク着用による熱中症のリスクを考慮し、屋外で人と2m以上の距離が確保できるとき、負荷のかかる運動をするときなどはマスクをはずすようにしましょう。

◇こまめな水分補給を

室内外問わず、『喉が渇いた！』と感じる前に水分補給をするようにしましょう。マスクをしていることで、これまでより水分補給をするタイミングが減ってしまうことも心配されます。

◇暑さを避けよう

高温多湿下での無理な運動を避ける、日傘や帽子を利用する、通気性の良い衣服を身につけるなど様々な工夫をすることができます。冷房には、室内温度の調整をこまめにしながら換気を忘れずに。

◇体調を整えよう

早寝早起き。バランスのとれた食事。身体の調子が悪ければ、万全な状態のときよりも熱中症になってしまうリスクは高くなります。自分自身の健康状態を把握したり検温をするようにしましょう。

自分の身体を自分で守り、大切にすることを心がけて生活していきましょう！