

保健だより

南河原中 保健室

No.14

2020. 3. 2

木々のつぼみがふくらみ始め、春を感じる日も多くなってきました。
3年生は、あと半月で巣立ちの時期。新たなスタートを切る前に、生活習慣を振り返ってみましょう。

十分な睡眠時間と、しっかり食事をとって体調を整えることで、心の面を安定させ、気持ちも前向きになってきます。なんとなく元気がないと感じている場合には、家の人にも協力してもらい、健康的な生活を送るように心がけましょう。



新型コロナウイルス感染症について

毎日ニュースで感染者数が増えている「新型コロナウイルス感染症」。マスクが品薄になっている状況も変わらずで、不安を感じる場面が増えてきたように思います。予防をする上で必要な知識を改めてお知らせします。

○「新型コロナウイルス」とは？

ウイルス性の風邪の一種。発熱・のどの痛み・咳・強いだるさが特徴。
感染してから発症までの潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）。

○感染の仕方

飛沫感染・・・くしゃみ・咳・つばとともにウイルスが放出され、他の人の口や鼻からウイルスが体内に入る。
接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れるとウイルスがつき、他の人がそれを触り、ウイルスが体内に入る。

○日常生活で気をつけること

手洗い・・・石けん＋流水ですすぐ 30秒しっかり行いましょう
消毒用アルコール・・・新型コロナウイルスに有効であるといわれています
咳エチケット・・・咳やくしゃみが出る時には、手で押さえる・マスクをするなどしましょう。押さえた手はすぐに洗いましょう。

○発熱等の風邪の症状がある場合

検温をし、記録する

○37.5℃以上の熱が4日以上続いている場合・強いだるさや息苦しさを覚える場合 かかりつけの医療機関を受診する前に下記に相談してください。

平日昼間	加須保健所	0480-61-1216
夜間	埼玉県救急電話相談	#7119
土日祝	埼玉県保健医療政策課	感染症・新型インフルエンザ対策担当 048-830-3557

○体調が思わしくない場合には、無理に登校せず、外出を控えましょう。

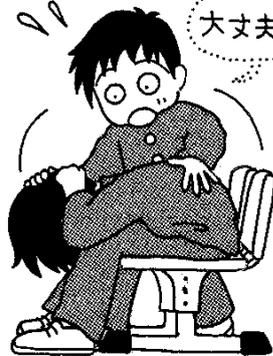
卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタン! とならないように

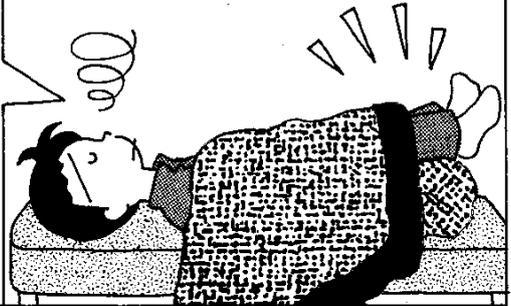
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったりしたときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな?と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



もし近くで倒れそうな人がいたら...

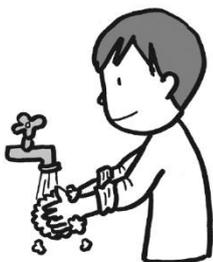
バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!

まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわらず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

この1年間で!

健康に過ごすための習慣は身についたかな?



てあら
手洗い



うがい



は
歯みがき



す
好き嫌いせずに食べる



はや
早寝



はや
早起き



あさ
朝ごはん



すっきり
排便

毎日の生活習慣の積み重ねが、成長期のみなさんの体と心を健康に育てます。家族の方の力を借りながら、健康な体づくりを進めていきましょう。