

保健だより 1月



2021年1月27日
氷上高校 保健室

新しい年が始まり1ヶ月が経とうとしていますが、新型コロナウイルスの感染者増加がおさまらないため、緊急事態宣言が発出されていますね。みなさんの生活が大きく変わったわけではありませんが、市内の感染者も日に日に増加しており、これまでより一層、みなさんに感染予防の協力をお願いすることになります。多くの我慢を強いられる毎日ですが、これがずっと続くわけではありません。「うつさない」「うつらない」今一度、「密になっていない?」「マスクつけてる?」「換気ができてる?」など確認しながら、生活を送っていきましょう。何より、コロナ感染は誰にでも起こりえます。不確かな情報に惑わされないでください。

新型コロナウイルス感染症を理由にした いじめや差別・偏見は許されません！！

新型コロナウイルス感染症と共に増加傾向にある、「いじめや差別・偏見」。これは絶対に許されません！！コロナ感染拡大により、不安や心配も増え、感染した人やPCR検査対象者、濃厚接触者、医療従事者への「いじめや差別・偏見や誹謗」も増加しています。これは大変残念なことです。「感染した人が悪い」のではありません。いつ自分がその立場になるかもわかりません。相手の立場や気持ちを考えた行動、言葉かけを選んでください。

1. 新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があり、感染した人が悪いわけではありません
2. 感染した人が悪いという雰囲気ができる、感染したことを言い出しにくくなり、さらに感染が広がってしまう可能性があります
3. 感染した人を責めるのではなく、励ましたり、温かく迎えてください
4. 今、自分ができる予防をしっかりと行い、日々の学びを続けてください

上記は昨年8月に萩生田文部科学大臣から出されたメッセージです。私たちにできることは、感染した人やPCR検査対象者、濃厚接触者、医療従事者への差別や偏見を持つことではなく、正しい知識や情報を学び、相手を思いやる気持ちを持つことです。

新型コロナウイルス感染症は、発症の2日前から発症後7～10日間程度、他の人に感染させる可能性があると言われております。特に、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなるため、無症状病原体保有者（症状はないが陽性だった人）からも感染する可能性があります。しかし、感染後、適切な治療と隔離期間を経た人から感染したという例はほとんどないと言われております（現在、研究中）。

★声のかけ方にはいろいろあります。受けた側が嫌な気分にならないような言葉を選んでください★

「なんか熱があるみたい」 ⇒⇒ 嫌 「えっ? コロナちゃうん。コロナやで」
嬉 「そうなの? 大丈夫? ひどくならなければいいのにね」

「ゴホ、ゴホ、ゴホ(咳)」 ⇒⇒ 嫌 「コロナちゃうん? うつさんといてよ」
嬉 「しんどそうやけど、大丈夫?」

発熱で休んでいた友だちに ⇒⇒ 嫌 「検査受けたん? コロナやったん? 来ていいん?」
嬉 「OOさん、元気になった? 心配してたよ」

体調管理が大切です

1, 2年生は3学期の体育の授業で、マラソン大会に向けた持久走が始まっています。毎回、走る前には体調チェックをしっかりと行いましょう。特に「喘息」や「心臓の病気」、「足や腰に不調がある」など、身体に何か不調が見られる人は、持久走の練習が始まるまでに、かかりつけ医と相談しておきましょう。また、持病などで持久走やマラソン大会に参加できない人は体育の先生へ事前に申し出てください。理由によっては証明書等が必要になる場合もあります。

2月9日 マラソン大会



当日までは

- ① 体育の授業でしっかりと練習。
- ② 規則正しい生活をする。
 - ・睡眠はしっかりとる。
 - ・食事は3食きちんと食べる。(暴飲暴食はダメです)
- ③ 体調不良の人は受診しておく。

当日 走る前は

- ① 朝食は必ず食べ、エネルギー確保。
- ② 準備運動は念入りに!
- ③ 自分の健康状態を再チェック不調などところがある場合は参加しない。

その他

- ① 靴はいつも履いている、履きなれたもので走りましょう。
- ② 足の爪は、必ず切っておきましょう。
- ③ タオルや着替え等を準備しておき、走った後はすぐに着替えましょう。

お疲れ様～

「走った後は念入りにストレッチ」

マラソン大会後は疲れていると思います。クールダウンはもちろんですが、帰宅後もお風呂などで足をマッサージし、ゆっくりとつかって体を休めてください。

- 睡眠不足だ
- 朝食を食べていない
- 発熱・頭痛などカゼ症状がある
- 吐き気・下痢等胃腸障害がある

健康チェック

- 喘息の発作が出ている。もしくは最近よく出ている



ゴール した後は

- ① すぐに立ち止まったり、座りこんだりせず、ゆっくり大きく呼吸をし、しばらく歩く。
- ② クールダウンをしっかり行う。
- ③ がぶ飲みなどで急激に水分をとらない。(ただし適量の水分補給は必要です)

こんな症状 は危険!

- 胸が痛い/苦しい/しめつけられる
- 吐き気がする、または吐く
- フラフラする、めまいがする
- 足がふらつき、もつれたり、ジグザグに走っている
- 頭がガンガンする



走行中は

- ① 走っている最中に、身体の不調を感じたら、走るのを中止し、先生に連絡する。
- ② 体調不良の人を見つけた場合はすぐに、近くの先生に連絡をする。



【注意】冬場は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら、大事をとって中断、休養することも必要です!