

5月のほけんだより

令和5年5月18日
県立高砂南
高等学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

熱中症予防

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。人は運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇しますが、汗をかくことなどで体温を調節しています。体が暑さに慣れていないこの時期は、体温調節をする体の準備が不十分なため、上手に汗をかくことができずに熱中症になりやすいとされます

かくれ脱水に注意

私たちの身体は、体重の約60%相当が水分と塩分(電解質)が混ざった体液からできています。「かくれ脱水」とは、脱水症の一手手前で、身体に必要な体液が減っている状態。そこに「暑さ」が加わると熱中症になります。特にこの時期は湿度が高いため、汗がうまく蒸発しません。そのため脱水症(熱中症の初期症状)になりやすい傾向があります。また、常時マスクをつけていると、口元が湿ってのどが渇きにくく、のどが渇いている感覚(口渇感)も鈍ります。そのため、いつもより水分をとらない人が多くみられます。熱がこもり、呼吸しづらいなど、身体に負担もかかります。**〈チェック〉〜一つでもチェックがついたら隠れ脱水症の疑いがあります〜**

- 指先や手のひらが冷たくないか
→脱水症状になっていると、血行がわるくなり、手のひらが冷たくなります。顔に手を当ててみて、熱く感じるようなら手のひらが冷たいこととなります。
- 手の甲をつまむと盛り上がった皮膚がすぐに戻らない。
→脱水症状になると、皮膚の弾力がなくなります。
- 口の中が乾く→脱水症状になると唾液が減るので、口の中が乾いたり、舌を鏡で見ると乾いていることがあります。
- 親指の爪を強く押し試みて白い状態からピンク色に戻るまでに3秒以上かかる。
→手の血流が悪くなったり、脱水になっている可能性があります。



※上記以外でも「トイレの回数がいつもより少ない」なんていうのも目安になります。脱水症状を防ぐには、室温28°湿度70%を超えないようにしたり、定期的にスポーツドリンクや経口補水液などを使って水分と一緒に塩分やミネラルを摂ることが必要になります。

「生活習慣の改善」

熱中症予防法の結論は、「規則正しい生活」です。熱中症になった状況を観察すると、実は朝食を抜いていた、寝不足のまま運動したなど、生活習慣に関わる例が多くみられます。朝決まった時間に起き、三食しっかり食べ、身体を動かして、水分を保持する能力がある筋肉をつける。つまり「食事、睡眠、運動」という結論になります。また脱水症によって汗が出なくなり、身体に熱がこもって体温が上昇するのが熱中症ですが、この体温調節の機能をコントロールするのが自律神経です。自律神経は、規則正しい生活を送ることでリズムが整います。

しょねつじゅんか
暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと

私たちの体には「暑熱順化」という仕組みがあります。昔は梅雨の時期になると、自然に暑さに慣らされて順化できましたが、冷房を使うのが当たり前になった今は、積極的に順化させないと、熱中症などで体調を崩す人が増えてきました。

今年は、すでに暑い日が続いていますが、これからも元気に過ごせるよう、暑さに体を慣らし、耐えられる強い体をつくりましょう。

<暑熱順化するためには、自力で汗をかくこと>

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!

シャワーだけじゃダメ!!!
湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!

汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

ランニング! ウォーキング!
家事お手伝い!

※学校に持ってくる水筒は、清潔な使用や管理を心がけ、飲み残しを放置しておくことがないようにしましょう。

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

新型コロナウイルス感染症 5 類移行

新型コロナウイルス感染症は、令和 5 年 5 月 8 日付けで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律(平成 10 年法律第 114 号)上の 5 類感染症に移行しました。それに伴い学校保健安全法施行規則に規定する「学校において予防すべき感染症」としての位置づけを見直し、児童生徒等の罹患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症である第二種の感染症に、新型コロナウイルス感染症(病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス(令和二年一月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限る。)であるものに限る。以下同じ。)が加えられました。

◎変更後の注意点

1 出席停止期間について

「発症した後 5 日間を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで。」となります。

- ※ 発症した日、症状が軽快した日を 0 日と数えます。
- ※ 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに熱が下がり、かつ、呼吸器症状が改善 傾向にあることです。
- ※ 発症日の翌日から 10 日間は、不織布マスクの着用や、高齢者等の重症化リスクが 高い方との接触を控えるなど、周りの方へうつさない配慮をお願いします。

2 濃厚接触者について

濃厚接触者の特定はなくなり、自宅待機を求められることはありません。同居している家族が感染したとしても、本人が感染していない場合は、出席停止の対象にはなりません。

法律の扱いは変わっても、新型コロナウイルス感染症がなくなったわけではありません。今後も油断せず、換気や手洗い・うがい等の基本的な感染症対策を続けましょう。せっかく習慣化した感染対策は、自分の財産として身に付けておいてください。

学校において予防すべき感染症の種類

学校保健安全法施行規則により、学校において予防すべき感染症は、第一種から第三種に分類され、下記のように出席停止期間が定められています。この期間は、校内での感染拡大を防ぐため、罹患した生徒は登校できない期間となります。(欠席扱いにはなりません)。

| | 感染症の種類 | 出席停止期間の基準 |
|----------|--|---|
| 第一種 | エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マルブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(病原体が SARS コロナウイルスであるものに限る)、鳥インフルエンザ(病原体が A 型インフルエンザウイルスで、その血清亜型が H5N1 であるものに限る) | 治癒するまで |
| 第二種 | 出席停止期間の基準は、感染症ごとに個別に定められている。ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めた時は、この限りではない。 | |
| | 新型コロナウイルス感染症(病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス(令和二年一月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限る。)であるものに限る。) | 発症した後 5 日間を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで |
| | インフルエンザ(鳥インフルエンザ(H5N1)及び新型インフルエンザ等感染を除く) | 発症した後(発熱の翌日を 1 日目として)5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで |
| | 百日咳 | 特有の咳が消失するまで又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで |
| | 麻疹 | 解熱した後三日を経過するまで |
| | 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) | 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過、かつ、全身状態が良好になるまで |
| | 風しん(三日はしか) | 発しんが消失するまで |
| | 水痘(みずぼうそう) | すべての発しんが痂皮化するまで |
| | 咽頭結膜熱 | 主要症状が消退した後二日を経過するまで |
| | 結核 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| 髄膜炎菌性髄膜炎 | | |
| 第三種 | コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症 | |