



令和3年9月1日
 県立明石西
 高等学校
 保健室

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんな時こそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギー源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

9月の予定

- ◎9月 8日(水) 耳鼻科健診 1年生 1～3限 保健室
- ◎9月30日(木) 歯科健診 2年生 1～6限 保健室
- ◎10月7日(木) 歯科健診 1年生 1～6限 保健室

体育大会(予行も)を乗り切ろう～熱中症やケガをしないために～

☆睡眠を十分にとる

→睡眠不足になると自律神経が乱れ、体温の調節がしにくくなります。また、疲れがたまり、熱中症になるリスクが高くなります。

☆朝ごはんは必ず食べる

→気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、実際には午前中の発生率もかなり高く、「朝ごはん」がとても重要です。就寝中は体重や気温などにもよりますが約500mlの水分が汗などで蒸発すると言われており、起床時の体内は「水分不足」の状態です。朝食は熱中症予防の面で「水分補給」の役目もあるのです。食事から一般的な成人で1食約500mlの水分が摂れます。500mlのペットボトルの水を一度に飲むには、よほどのどが渇いていないと難しく、飲めたとしてもその後胃の中がチャポチャポした感じになりますが、食事からの水分補給でならそのような違和感はありません。ご飯は水分が多く、みそ汁は一杯で0S-1のペットボトル1本と同じナトリウムが摂取できます。パンは水分が少ないので必ず飲み物を追加しましょう。

■パン派の朝食

サンドイッチ、牛乳、ゆで卵、オレンジ(生) + コーンスープ

■ごはん派の朝食

おにぎり(梅干の具)、焼きシャケ、わかめの酢の物、すいか+みそ汁

☆十分な水分を準備する→スポーツドリンクやタブレットなど塩分も重要

救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に!

I アイシング (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします!

S サポート (支持)

もしくはStabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定!

C コンプレッション (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを!

E エレベーション (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ!

P プロテクション (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ!

まだまだ心配! 熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給

こんなにたくさん汗をかくだよ。ペットボトルだと...?

(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...)

(運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!?)

(入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい...)

※明石市子ども医療費助成制度と学校管理下のケガについて

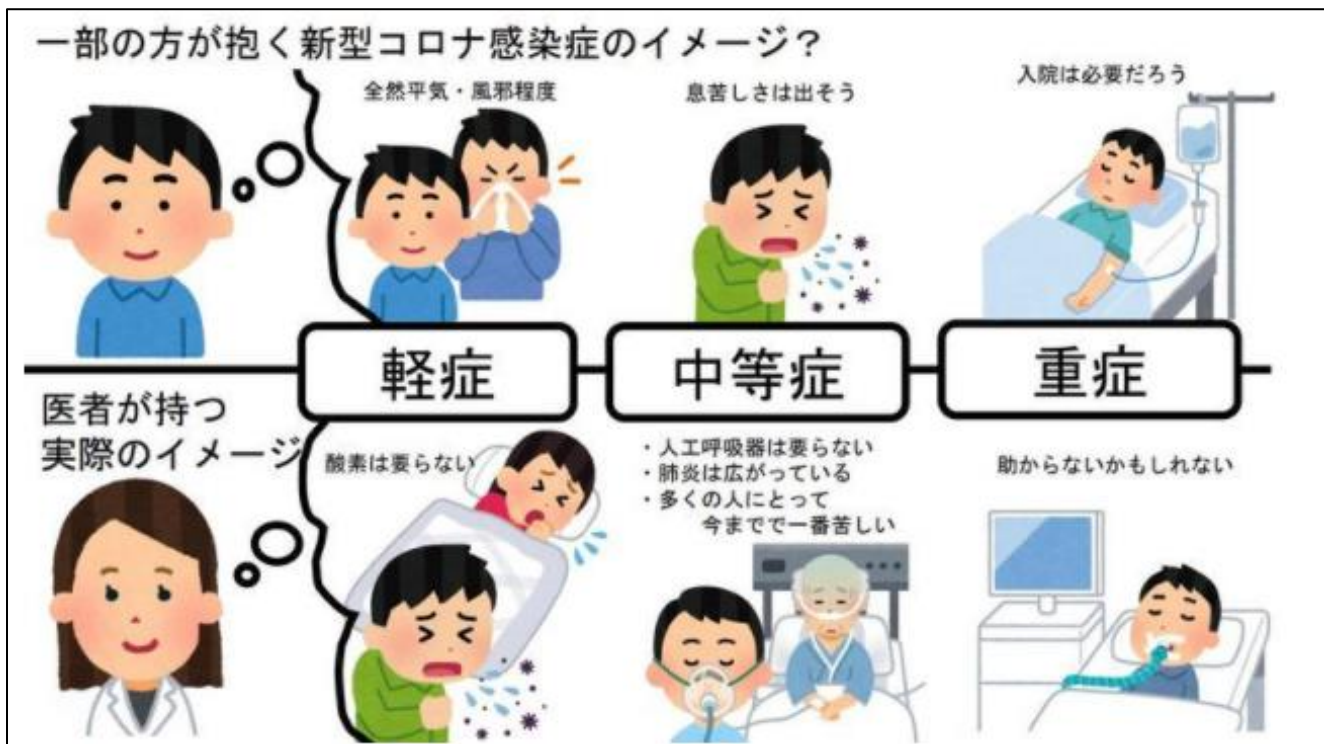
2021年7月1日から明石市医療費助成制度の対象が「0歳～18歳到達後の最初の3月31日まで」に拡充されました。しかし、学校管理下でのけが等の場合は、日本スポーツ振興センターでの災害給付対象となるため、病院窓口で一旦負担(3割)していただく必要があります。子ども医療費助成制度とスポーツ振興センターの災害給付は併用することができませんので、案内文をよくご確認ください。日本スポーツ振興センターの手続きを取っていただきますと治療に要する費用(1割)を加算して、4割が給付されます。また、同一の負傷・疾病での支給期間は最長10年間です。卒業後も給付を受けることができます。

新型コロナウイルス感染症

8月20日から9月12日にかけて、兵庫県にも4回目となる緊急事態宣言が出されました。今感染を拡大させているのは、国内のほとんどの地域で置き換わったと推定される変異ウイルスの”デルタ株”だと言われています。そのうえ、新たに”ラムダ株”という変異ウイルスも検疫で見つかっています。次々に現れる変異ウイルス。感染力が強く、これまで以上に対策を徹底する必要があります。

軽症は苦しくないわけではない

「新型コロナに感染しても軽症で済むことが多く、そこまで重症化しない」ということから油断して感染対策を徹底していない人が増えています。しかし、医療従事者が考える「軽症」と私たちの考える「軽症」は認識が違ってきます。酸素吸入が必要でない症状の場合には、軽症とみなされます。39℃以上の熱にうなされ、点滴が必要になっても酸素吸入が必要にならない限り「軽症」です。医者がイメージする中等症は「人工呼吸器はいらない・肺炎は広がっている・多くの人にとって人生で一番苦しい」です。「重症」とは生きるか死ぬかの状態なのです。若者は軽症ですむことが多いと言われてはいますが、その「軽症」は私たちが考えるよりも苦しく、重い症状であり、しかもインフルエンザなどと比べて長く続くことが多いのです。



米ジョージタウン大学内科助教の安川康介氏のイラスト

デルタ株について～3密を避けるから、ゼロ密へ～

デルタ株のウイルス排出量はかなり多い上に、ウイルス自体が細胞に侵入しやすい特徴を持ちます。感染力はかなり強力です。さらに感染力が強くなったことで、ある程度距離を取った短時間の会話でも感染した例や、換気が不十分な部屋にいただけで感染した例が確認されています。

2021年版

新型コロナウイルス 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おうマスク!

会話時は必ず着用! ポイント

- 鼻出しマスク× あごマスク×
- 着けたら外側は触らない
- ひもを持って着脱
- 品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- 共用物に触った後
- 食事の前後
- 公共交通機関の利用後 など

ポイント 指先・爪の間・指の指や手首も忘れずに洗いましょう!



目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!

密接

マスクなし× 大声×

密集

大人数× 近距離×

密閉

換気が悪い× 狭い所×