

ほけんだより 2号

尚志高等学校保健室 令和2年8月3日発行

じめじめした梅雨が明けると夏本番です。今年は短い夏休みに入ると思いますが、楽しいことばかりで夏を終わらせてしまわないように、進路実現に向けた準備や部活等と両立させてメリハリのある生活を心がけましょう。マスクが定着したと思いますが、自分でできる感染症対策を継続して行っていきましょう。

また、この時期は食中毒や熱中症を起こしやすい季節です。食べ物の管理(体調が悪いときは生ものを控える、熱を加える等)や熱中症対策(こまめな水分補給、無理をしない等)を行い、健康な体を維持しましょう。



健康診断の結果から。。。



今年新型コロナウイルスにより、健康診断が例年通り実施されず、まだ全ての健康診断が終了したわけではありません。各検診で「要精検」とお便りをもらった生徒は、早めに受診・治療をしてきましょう。受診した際には、必ず受診報告書を保健室まで提出して下さい。

●「貧血」と言われた。
1年を対象に貧血検査を行い、経過観察や要精検の生徒にはプリントを配付しました。よく読み、貧血予防・改善していきましょう。2～3年の生徒で貧血気味と感じている人は、食生活の見直しやかかりつけ医と相談するなどして自己管理をしていきましょう。

●「むし歯」や「歯周疾患」があると
言われた。
歯科検診後にプリントをもらった生徒は、まずはよく読んでください。むし歯がある生徒は早期に治療を行いましょう。(18歳までであれば医療費助成制度により無料で治療することができます!!)むし歯は自然治癒しない感染症です。歯垢(細菌の塊)でどんどん侵される前に…

腎臓の働き

●尿検査で「要精検」と言われた。
尿検査は簡便な検査である反面、疲労や過度の運動などでも異常が見られる場合があります。しかし、勝手な自己判断はせずに受診しましょう。

●心電図検査や内科検診で「要精検」と言われた。
学校の検診結果から、病気の発見の手がかりとしてよく用いられます。精密検査の上で、心臓には全く問題がないと判断される場合も多ありますが、重大な心臓の異常が見つかる場合もあります。面倒がらずに専門医の診察を受けてきましょう。

BMI:身長からみた体重の割合
体格指数。基準値は「18.5～24.9」。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

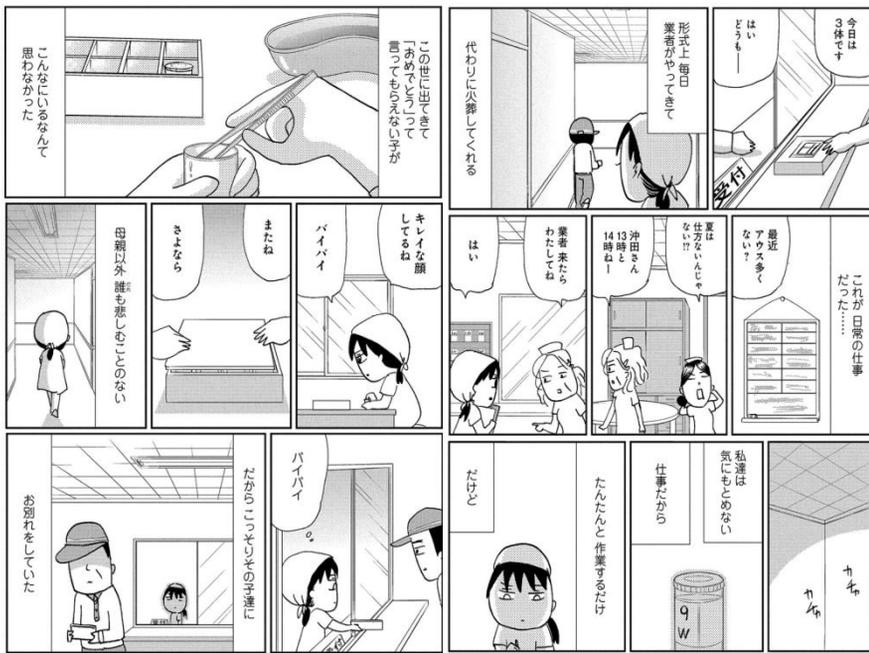
判定	やせ	正常	肥満
BMI	18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上
日本肥満学会による判定基準	やせすぎです	標準体重です この体重を維持してください	減量のために 努力してください

自分の身長や体重はどうでしたか？ バランスが大事ですよ。

●視力が「C」や「D」と言われた。
ホワイトボードの見え方はどうですか？ 目を細めたら見えるからそのまま放置したり、合わない眼鏡を使用したままいたりしていると、目つきが悪くなったり、板書が遅れ、授業についていけなくなったりしてきます。きちんと矯正して、学校生活を楽にする環境作りをしていきましょう。また、目の疲れを感じたら遠くを見るなどして、目を休めるようにしましょう。*C:0.3～0.7、D:0.3未満

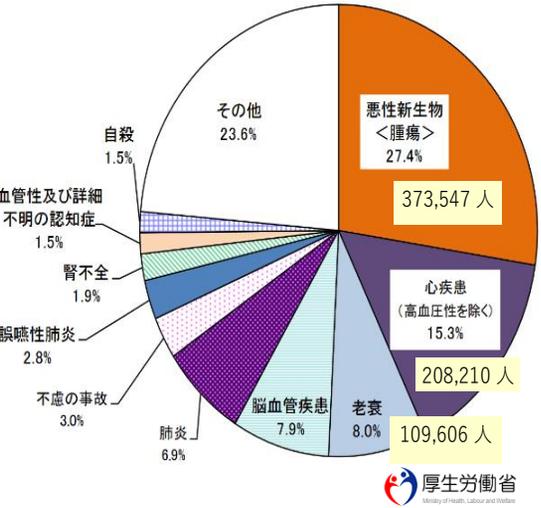
日本の死因数に含まれていない消えた命

～日本人の死因第1位は「がん」、第2位は「心疾患」、第3位は「老衰」ではなく『中絶』で亡くなった赤ちゃんだということ～



左のマンガの中に書かれている「アウス」とは「人工妊娠中絶」のことです。人工妊娠中絶とは、人工的な手段を用いて意図的に妊娠を中絶させることです。平成30年度のデータによると、国内の人工妊娠中絶数は161,741件で、20歳未満の中では19歳が5,916件、18歳が3,434件となっています。

図5 主な死因の構成割合(平成30年)



なぜ、厚生労働省の発表する日本の主な死因別死亡数(左図)に人工妊娠中絶数が入っていないかという、この世に存在している人が死亡したというわけではないからです。つまり、胎児はこの世に存在していないため、カウントしないのです。

現在の日本人の死因の第1位はがんの373,547人です。1990年代の人工妊娠中絶は年間40万件以上が行われていました。その頃でいえば、本当の死因第1位はがんではなく、人工妊娠中絶が本当の1位といえたかもしれません。

人工妊娠中絶のその後…
「透明なゆりかご(沖田×華)」の中より(ネットから)

妊娠12週未満の中絶胎児は医療廃棄物として扱います。大きさによりますが、母胎から出された中絶胎児を専用のケースに移して専門の業者に渡します。そして、廃棄します。(上のマンガ参照) 12週を超えてからの中絶は法的に死産となり、戸籍に残ります。役所への届けが必要で、火葬もするため葬儀屋さんの手配してもらいます。

福島県の人口妊娠中絶件数は2,406件(30年度、厚労省衛生行政報告)でした。どんな理由であっても、2,406人の命が奪われ、未来が消えてしまったという事実には変わりありません。避妊や性感染症予防にコンドームは有効ですが、100%予防はできません。一番は「**性行為をしないこと**」です。1人ひとりが自分を大切に、そして、相手を大切にするためにはどうしたらよいかを真剣に考え、行動をとらしましょう。



新型コロナウイルス



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

現在(8/3)の新型コロナウイルスによる世界の感染者は1700万人を超え、その死者は68万人を超えています。未だ世界的に増え続けています。日本も例外ではなく、国内での状況は3万人以上が感染し、そのうち1,000人以上が死亡しています。東京都を中心に感染者が日々増加しています。都は「感染が拡大している」と警戒レベルを最上位に引き上げました。引き続き感染予防の徹底(石鹸による手洗いやアルコール消毒、感染拡大を防ぐ咳エチケット(正しいマスクの着用))と、東京都等の感染拡大地域への不要・不急の移動の避けることを行ってください。私たちは新しい生活様式(下記参照)を取り入れながら、できる予防行動をとっていくことが重要です。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

日常生活で気を付けること

- まめに手洗い・手指消毒
- こまめに換気(窓を全開にして)
- 咳エチケットの徹底(校内ではマスク着用して下さい。)
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 抵抗力を高める(十分な睡眠と規則正しい食生活等)
- 身体的距離の確保
- 毎朝の体温測定・健康チェック(発熱・風邪症状の場合、自宅療養)



※LINE 公式アカウント
「福島県-新型コロナ対策パーソナルサポート」



※厚労省 HP
「新型コロナ感染症について」

相談窓口

【福島県】
帰国者・接触者相談センター
0120-567-747

感染が
疑われる
場合

不安に
思う場合

【福島県】一般相談
0120-567-177

熱中症は予防が大切です。



※熱中症予防情報サイト



◎身近な暑さ対策をやってみよう!!◎

- 1 体温を下げる…手首、首筋、腿、かかと付近など、大きな血管が流れているところに冷たいタオルを巻き付けて、血液から温度を下げよう！(脇の下や太ももの付け根も◎)
- 2 消灯だけでも…必要以外の明かりは消し、使っていない電化製品もコンセントから抜いて待機電力をなくそう！
- 3 室内は…昼間に直射日光が射す部屋は、雨戸や遮光カーテンで日光をシャットダウンさせよう！(換気をするのを忘れずに)
- 4 冷房と扇風機…除湿や冷房の設定を適切に管理して、室内の温度管理をしよう。扇風機やサーキュレーター等で空気を循環させると、部屋全体を涼しく保つことができますよ。



私たちの体には発汗や皮膚からの放熱によって体温を一定に保つ仕組みが備わっています。熱中症は、この体温調節システムが壊れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。軽度～中等度では、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、倦怠感、吐き気、頭痛などが現れ、重症化すると意識障害やショック症状などが起こり、この場合、一刻も早く医療機関に運ばないとたいへん危険です。熱中症を予防するには、高温多湿の場所や風通しが悪い場所での運動や作業を控えるとともに、こまめに水分を補給することが大切です。熱中症予防の目安として、熱中症危険度がひと目でわかる「環境省熱中症予防情報サイト(環境省 HP)」というのがあります。今いる地域の現在の暑さ指数を知ることができます。熱中症にならないためにも、自分でできる熱中症対策を行いましょう！