

ほけんだより3月

令和2年3月24日

No.20

苫小牧東高等学校 保健室

生活習慣を今一度見直しましょう

やむを得ず休校となっていた期間、皆さんはどのように過ごしていましたか？家にいる生活が長引くと、起床や就寝時間のずれ込み、スマホの使用時間の延長や運動不足など、生活リズムが崩れてしまいやすいことが心配されます。また、家族以外の人と会ってのおしゃべりや外出などのストレス解消の機会が減り、体と気持ちのバランスがうまく取れなくなることで、体のあちこちに不調が出てきたりイライラしやすくなったりしている人もいるかもしれません。

睡眠、食事、運動などの生活リズムを一定に整え、体の抵抗力を高めることでこれらの症状は緩和されることが多いですが、頭痛やめまい、朝起きられないなど日常生活に支障が出るような症状が続く場合は、鉄欠乏性貧血や起立性調節障害等、治療が必要な病気が隠れていることもあります。

この春休みの期間中に睡眠、食生活、運動の習慣等、普段の生活を振り返って健康状態を把握し、改善できそうなところは見直して学校再開に備えましょう。

規則正しい生活習慣は、心身ともに健康な生活を送る上での基盤となります。保健室は、これからも皆さんが生涯に渡り自ら適切に健康管理ができる力がつくよう、様々な形で応援していきます。



(1) 感染症の予防は継続！

※詳細は裏面をよく読んで確認してください。

手洗いやうがい、咳エチケット等ももう習慣になっていると思いますが「正しい方法でできているか？」を日々意識しましょう。

※発熱や咳など新型コロナウイルスの感染が疑わしい場合は、保健所相談窓口や医療機関に相談してください。

このような症状はありませんか？

- 発熱や喉の痛み、咳が長引く
- 強いだるさや息苦しさがある
- 鼻水等の風邪の症状が長引く など

(3) 体調に不安がある人は専門医

受診を（無理のない範囲で）

現在、積極的な医療機関の受診はお勧めできませんが、持病のある人や学校生活に支障が出る可能性がある症状（頭痛、めまい、腰痛など）がある人は専門医を受診しましょう。

(2) 規則正しい生活を心がけましょう

① 生活リズムを大きく崩さない

普段通りの時間に就寝・起床しましょう。できる人は“朝活”で自分だけの時間を持つのもいいですね。

② 朝食は必ず摂る

朝食を摂らないと脳や体全体に栄養が行き渡らず、集中力不足、イライラ、便秘や肌荒れを引き起こしやすくなります。さらに、長時間の空腹の後の食べ過ぎにより、肥満を招くこともあります。

③ 毎日少しでも体を動かす時間をつくる

軽い運動（ストレッチでも◎）はストレスの解消に適しています。また、病気への抵抗力が高まり、疲労時の体調回復が早くなります。

「運動器に関する保健調査票」の提出について

毎年、内科検診の際に運動器の検診も併せて実施していますが、運動器の検診は、「運動器に関する保健調査票」の内容等により検診が必要とされた生徒のみ対象となります（例年10名程度）。本日配付した「保健調査票」に必要事項を記入し、受付期日に提出をお願いします。

※運動器…骨、関節、筋肉、靭帯、腱など、身体を支えたり動かしたりする器官

※運動器の検診の対象生徒には、後日詳細を連絡します。

提出受付日は4月9日（木）・10日（金）

※始業式の翌日・翌々日

●自分のために…感染予防は「正しい方法」で！



①不要不急の外出は控える。

- ・人が集まる・すぐ近くに人がいるような場所は避けてください。
- ・ただし、家にずっといるのではなく、気分転換のための散歩やジョギング等、個人で屋外に出る程度は問題ないとされています。
- ・やむを得ず外出する際はマスクを着用し、人とはある程度の距離を保つようにしてください。

②石けんを使って丁寧に手を洗い、うがいをする。『咳エチケット』も忘れずに。

家にいるときもこまめに手洗いを行い、タオルペーパーや清潔なタオルで手を拭き、あれば手指消毒液を使用してください。



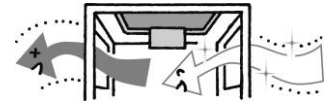
洗い残しはありませんか…？



咳やくしゃみが出る時、ハンカチはすぐに出せるように。場合によっては、衣服の袖等で口や鼻を押さえる。

③部屋を掃除し、こまめに換気する。

窓と出入口の2か所を開け、室内の空気がこもらないようにしましょう。



④部屋の温度、湿度に気を配る。

湿度の目安は50～60%、空気の乾燥が気になるときは濡れタオルを室内につるすのも効果的です



●大切な家族のために…万一のことも想定しておくとおちついて対処できます

① 新型コロナウイルスの感染が疑わしい場合は、直接受診せず、まずは保健所相談窓口やかかりつけの病院に相談してください。

苫小牧保健所帰国者・接触者相談センター：0144-34-4168

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課：011-204-5020

- ② 可能な限り、家の中でもマスクをする。
- ③ 感染が疑われる家族は、できるだけ別の部屋で過ごすように工夫する。
- ④ 感染が疑われる家族へ、こまめに水分を補給する。
- ⑤ 手で触れる場所をこまめに消毒する（消毒用アルコールを使用。アルコールがなければ、水2リットルにつき塩素系漂白剤（ハイター）をペットボトルキャップ2杯分入れた消毒液で拭き、仕上げに水拭き）
- ⑥ 部屋の換気をする。感染が疑われる家族がいる部屋は回数を増やす。
- ⑦ こまめに手を洗い、家族でそれぞれ個別のタオルを使う。
- ⑧ 氷のうや水枕、アイスノンはすぐ使えるよう準備しておく。
- ⑨ 食べ物や常備食、日用品の置いてある場所を確認しておく。
- ⑩ 感染が疑われる家族とそうでない家族の洗濯物を分ける。 など



いざというときに慌てないためにも、家族で話し合っておきましょう。