

保健だより



令和4年5月27日（金）
国光原中学校保健室

with コロナ

正しく理解し、正しい対策を！

コロナ禍の生活も3年目になり、基本的な感染対策が習慣になっていると思います。そんな中で、身の回りにあふれる多くの情報を正しく理解した上で対策ができていますか？「with コロナ」時代の今だからこそ、本当に必要なことは何かを考え、正しい対策をしながら生活しましょう。

Q. くしゃみや咳が飛ぶ距離はどれくらい？

- A…50～60 cm
- B…1～2m
- C…3～4m



答えは…「B」

だ液の重みがあるので、咳やくしゃみが飛ぶのは1～2mくらいです。コロナ対策で「人との距離を2m以上離しましょう」と言われるのはこのためです。

ただ、空気が乾燥すると水分が蒸発して軽くなったウイルスが長時間空中をたどることもあります。換気はこまめに行いましょう。



Q. 感染症予防のマスク。効果が高いのは、どの順？

- A…不織布>布>ウレタン
- B…不織布>ウレタン>布
- C…布>不織布>ウレタン

答えは…「A」

効果が高いのは、不織布>布>ウレタンの順です。人が50cm離れて向き合った場合の飛沫の吸入量は、右のようになります。

マスクは人にうつさないためのエチケットであり、思いやりでもありますね。

- 1 話すだけがマスク
布マスクまたは不織布で70%以上減びん
- 2 聞くだけがマスク
布17%減、不織布47%減
- 3 両方も布マスク
70%減
- 4 両方も不織布マスク
75%減

だからやっぱり・・・

ソーシャルディスタンス、換気、マスク着用(できれば不織布)は大事！もちろん手洗いも忘れずに！

熱中症対策も忘れずに！



最近では、気温や湿度が高く蒸し暑い日が多くなってきました。「マスク熱中症」も心配されるところです。特に、暑さに慣れていないこの時期は熱中症のリスクが高まります。感染防止対策と熱中症対策を上手に両立させ、これからの時期を乗り越えていきましょう。

暑い中でのマスク着用で・・・

こんな時は、要注意！！

- めまいがする。
- 立ちくらみがする。
- 気分が悪い、吐き気がする。
- 頭痛がする。
- 体がだるい。

このような症状以外にも、マスク着用中に息苦しさなどがある場合は、周囲から離れたところで一度マスクを外すなどの対策をとりましょう。

体内に熱がこもりやすくなる

喉の湯きを感じづらくなる



熱中症予防策



例年以上の水分補給を

涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

早めの対策を！！

- 水分補給は…
 - ・喉が渇いていなくても、こまめに。
 - ・利尿作用のあるカフェイン入りのは避ける。
- 体づくりをしっかり！
 - ・本格的に暑くなる前に軽い運動などを始め、発汗で体温を下げられる体をつくる。
 - ・適度な運動をし、栄養、睡眠をしっかり取る。

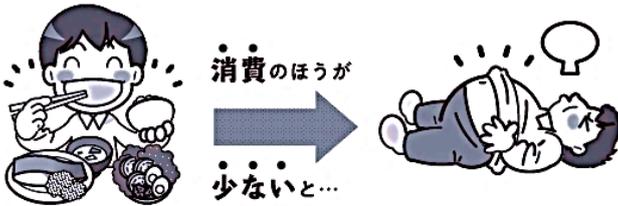
健康なからだづくり キーワードは バランス!

人間が生きてためには様々な栄養素が必要です。栄養素は体をつくったり、エネルギーになったりして消費されるので、毎日一定量を体にとり入れる必要があります。

ただし、摂取と消費のバランスが崩れると、体にいろいろな不調が現れます。



摂取と消費のバランス



消費のほうが
少ないと...

摂取 > 消費 が続くと...

あまった栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

こんな病気になるかも...

- ◆ 糖尿病
- ◆ 脂質異常症
- ◆ 高血圧
- ◆ 脳梗塞 ...など



摂取のほうが
少ないと...

摂取 < 消費 が続くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起こり、病気の原因になることもあります。

こんな状態になるかも...

- ◆ 栄養が不足して、脳や内臓の動きが落ちる
- ◆ 女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

栄養のバランス

とり過ぎると
どうなる?

脂質

肥満
高血圧
動脈硬化
など

- 多く含むもの
- 揚げもの
 - スナック菓子

糖分

肥満
糖尿病
脂肪肝
など

- 多く含むもの
- クッキーや菓子
 - 甘味料の入った清涼飲料水

塩分

高血圧
動脈硬化
など

- 多く含むもの
- カップラーメン
 - 調理パン

足りないと
どうなる?

たんぱく質

体力や
免疫力の低下

- 多く含むもの
- 卵
 - 牛・豚・鶏肉
 - 魚介

カルシウム

骨の発育を妨げたり
骨折しやすくなる

- 多く含むもの
- 牛乳
 - チーズ
 - わかめ

日常生活チェック をしよう!

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 食べるのが早い(あまり噛んでいない)
- 夜ごはんの時間が遅い
- 1日の食事回数が決まっていない
- 夜食や間食が多い
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- 好き嫌いが多い

チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるもとになるかも。

チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。



もしかして...

5月病!?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることを「5月病」といいます。(正式な病名ではありません。)

たまにはのんびり過ごしたり、友達や家族などと話してみたり、上手にリフレッシュしてくださいね。



体

- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い など

心

- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。