

# ほけんだより 7月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年7月第2号 (Vol. 10)

豪雨により、全国各地で大きな災害が発生しています。

学校周辺でも大雨が続き、河川の増水や土砂災害の危険度が高まっている地域があります。最新の気象情報を確認し、いざというときの避難場所や経路などについて確認しておきましょう。また、食品や生活必需品等の備蓄など、災害への備えをしておきましょう。

新型コロナウイルス感染症は動きをひそめることなく、あちこちでクラスターが発生、感染経路不明の感染者も多く出ています。新しい生活様式も定着しつつあるようで、一方ではこの状況に慣れてきたことでやや油断していると思われる行動もみられます。県内でも感染者が増加してきたというこの状況下、やはりひとりひとりの予防行動が大切だと思います。学校でも、引き続き感染予防対策を進めていきますので、みんなで予防していきましょう。

## 健康診断の結果について

歯科検診の結果は受検した人全員に配布しています。むし歯や歯周疾患などは軽症のうちに治療をすれば治療日数も医療費も少なくて済みます。放置すれば、時に命に関わる疾患を引き起こすかもしれません。早い目に受診しましょう。

内科検診の結果は、要受診の人にだけ配布しています。

学校からの受診のお勧めがなくても内科や耳鼻科、整形外科等既に受診している人は主治医の指示に従うようにしましょう。何らかの症状があり、一度も受診していない人で症状がひどくなる、または治らない場合は、専門医の受診をお勧めします。

また、検診の際、校医先生から生活のアドバイスなどを受けた人もいます。できるだけ実践してみましょう。分からないこと、聞きたいことがあるときは保健室に来てください。

## 今後の予定

- 7月21日(火) 新入生胸部検診、尿検査(二次)
- 7月22日(水) M3A内科検診、尿検査(二次予備日)
- 7月28日(火) 新入生心電図検査
- 7月29日(水) M3B内科検診
- 7月30日(木) 3年生眼科検診

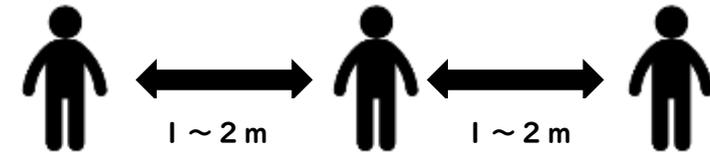
国からの布マスクが届きました。不具合がないかチェックし、もし何かあれば担任の先生に申し出てください。使用するときは、氏名を記入してください。

【参考】経済産業省のマスクの洗い方動画

YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してください。

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRO74o>

## ◎ソーシャルディスタンスをとりましょう



## ◎ソーシャルディスタンスがとれない場面ではマスクを着用しましょう

### ◎朝の健康観察を行いましょ

### ◎手洗いを励行しましょ

腕相撲とかプロレスごっことかはやめてほしいです。



## 運動と感染症予防 Q & A



Q. 運動するときもマスクはつける?

A. 新型コロナウイルスは感染しても無症状のケースが多く、当人も気づかないままということもあります。運動自体に支障がある場合を除き、マスクはつけておいたほうが良いと考えられます(熱中症に注意!).



Q. 運動するとき、他の人との距離は?

A. 「ソーシャルディスタンス」の観点から、少なくとも2mは離れておいたほうが良いと考えられますが、現状では細かい基準などはありません。原則として、激しい運動をするときは広めの距離を意識しましょう。



Q. 運動して疲れると免疫力が下がる?

A. 普段よりも激しい運動、あまり習慣のない人の急な運動では、一時的に免疫力が低下します。軽めの負荷を心がけましょう。また、栄養バランスのよい食事、十分な休養(睡眠)が免疫力アップにつながります。

