

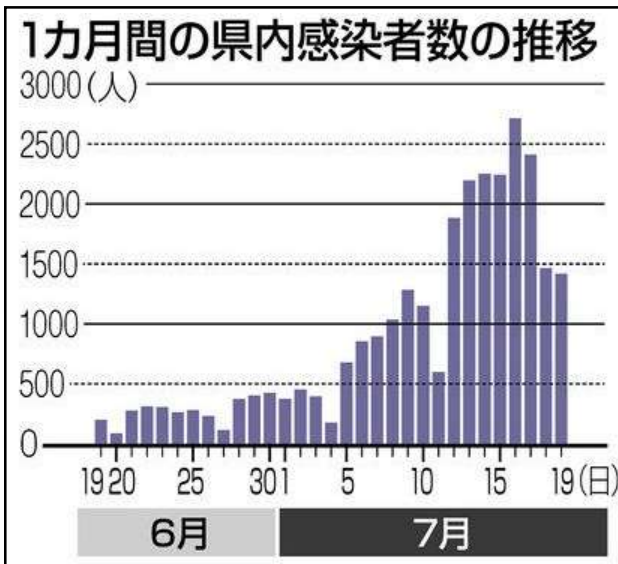


7月 ほけんだより

静岡県立遠江総合高等学校
令和 4年 7月 20日

新型コロナウイルス感染者急増中！！

なんとなくコロナ禍の生活に慣れ、危機感も薄れがちでしたが7月に入りまた感染者が急増しています。みなさんの様子を見ていても、マスクを外した状態で人と会話をしていたり、友達同士の距離が近すぎたいと、感染症対策の意識が薄れているように感じます。この時期は熱中症とコロナの両方を気にしながら慎重に生活していきましょう。



(↑7/20(水)中日新聞記事より)

第7波突入！？

オミクロン株の中でも感染力の強い BA・5が広まっていることが1番の原因だと言われています。

また、暑い日が続きマスク着用が徹底されていないなかったり、エアコン使用による換気ができていなかったりすることも原因だと考えられます。

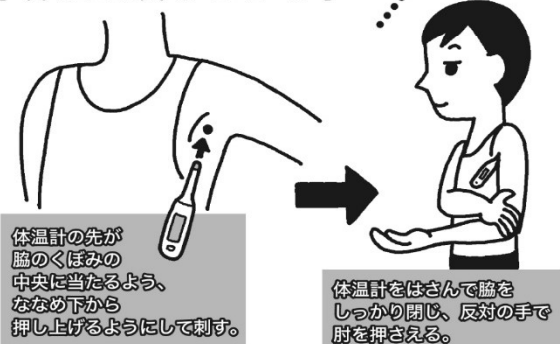
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】





夏休みは受診のチャンス!!!

普段は受診の時間の確保が難しいかもしれませんが、夏休みに入れば少しは時間にゆとりができるのではないのでしょうか。視力低下や歯周疾患(虫歯や歯肉の病気など)は、放っておいて良くなることはありません。受診の用紙をもらった人は、時間を作ってに受診しましょう。用紙をなくしてしまった人は、保健室に来てください。

歯科検診では、虫歯が見つかった人もたくさんでしたが、「歯垢」や「歯石」の付着について指摘された人もとても多かったです。

歯垢と歯石の違いって? *

<p><u>歯垢</u>とは</p> 	<p>食後数時間で 作られ、 むし歯の原因に なります。 歯みがきが 大切です。</p>	<p><u>歯石</u>とは</p> 	<p>歯垢が石灰化 したもので、 歯周病を 進行させます。 歯医者さんで 取り除いて もらいましょう。</p>
---	--	--	---

夏休みのうちに睡眠サイクルを整えましょう!

4月に新学期が始まり、文化祭があったり、テストがあったりと、毎日忙しく過ごしていたと思います。最近では暑さや悪天候も続き、心身ともに疲れている人が多いのではないのでしょうか。先月の保健だよりでも伝えましたが、睡眠不足の人が多いためとても心配です。睡眠不足は体の様々な不調の原因となります。夏休み中は睡眠サイクルを意識した生活をしてみましょう。

ぐっすり眠れる /

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあつた布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく