

ほげんだより6月

令和2年6月4日
石川県立金沢北陵高校
保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための休校が終わり、いよいよ学校再開です。政府から「新しい生活様式」が発表され、本校としても、文部科学省から出た指針をもとに、金沢北陵高等学校の「新しい学校生活様式」を作成しました。これからどうなるのかと不安な生徒も多いと思います。今まで当たり前にしてきたことが、制限されるようになり、不自由を感じる場面もあると思います。そんな時は、休校だった時期を思い出し、深呼吸して落ち着いてから考えてみてください。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、先生たちもできることから始めます。生徒の皆さんも一緒に実践してください。保健室では、学校でもできることを考えながら、皆さんに伝えていきたいです。



厚生労働省：アマビエロゴシリーズ：北陵バージョン！
北陵マスコット「ほくりん」と「ももちゃん」です！

新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安が変わりました！

- ① 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ② 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合
※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ③ ①②以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

健康診断が始まります！できる項目から実施します！！

項目	対象	実施日時	備考
身長・体重測定	全学年	体育の授業で実施	授業に合わせて実施中
視力検査	全学年	学年ごとに LH 等で実施	眼鏡の生徒は眼鏡を忘れないこと！
結核検診	1年生	6月15日（月） 8:50~11:30	長袖・半袖体操服で実施。 早めに登校し、登校後すぐに体操服に着替えること！
尿検査	全学年	6月18日（木） (できるだけこの日に提出) 6月19日（金） (18日に忘れた生徒) (女子生徒で今回、都合が悪い生徒は7月に提出日あり)	今年から新しい容器で実施。容器にシールを貼る必要があります。詳細は容器配付時にお知らせします。 男子は1回目で全員提出すること！ 女子は体の都合に合わせて忘れずに提出すること！
内科検診	1年生	6月25日（木） 8:50~12:40	学年ごとに実施予定。

「マスク熱中症」に注意しよう！こまめな水分補給を忘れずに！！

○マスクをしていることで体内に熱がこもりやすくなります！

マスクの中の吐く息は36度近く、冷たい空気で肺を冷やすことができなくなる。

マスクの中の湿度は100%と高い状態！特に布マスクは注意が必要です！

熱中症の危険因子は「高温・多湿」**マスクの中だけで熱中症が起きやすい条件がそろいます!?**

○マスクをしていることでマスク内の湿度が高く、のどが渇いたと感じにくくなる！

気づかないうちに脱水を引き起こす！

○マスクをしていることでマスクを外すことが面倒になり水分摂取を控えてしまう！

さらに脱水状態を悪化させてしまう！

○休校での体力・筋力低下に加え、急に暑くなる日もあり、体が暑熱順化できていない！

(暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい状態です！)

【解決策】

○のどが渇いたと思う前にこまめに水分補給！

(水・スポーツドリンク・麦茶・カフェインの少ないお茶など。目安は午前中で最低500ml以上)

○朝ごはんはしっかり食べる！(水分・塩分が摂取できます。みそ汁がおすすめです！)

○W坂・S字坂を登るときは、途中で休憩をする。(おしゃべりせずにマスクを外して深呼吸)

または、マスクを外しておしゃべりを我慢して登る。登ったらマスクをしてね。

○寝不足にならないように気を付ける。

マスクによる酸欠・脱水のためか、頭痛の生徒が多発中！気を付けてください！

歯と口の健康週間中です！

歯ブラシの点検がおすすめです。就寝前(夜)の歯磨きはいつも以上に丁寧に磨きましょう。朝ごはんの後、忘れずに歯を磨いてますか？歯周病は、万病のもとです。歯の状態が全身に影響します。歯磨きは、歯をきれいにし、歯肉の状態を良くする効果もありますので、歯と歯肉の状態も気を付けて見てみましょう。歯科検診は2学期に実施の予定です！すでにむし歯の自覚がある生徒は、タイミングを見て早めに受診しましょう。



過去と他人は変えられない！

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。