

# 保健だより



石川県立寺井高等学校 保健室  
令和5年5月10日

楽しい、嬉しい時間はあっという間です。GWが終わりました。「また休みがもどらないかな」「もう終わり、早すぎる」と声が聞こえてくるようです。

長い休みは、楽しい思いでの期間と同時に体を休める期間でもあります。

お休みが ”お疲れ休み“ になっていませんか？

休みモードから戻していきましょう。

保護者の皆様  
早退時の迎え等  
ご協力頂き感謝申し  
上げます。

まずは生活リズムから…



ね た う だ  
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

## 健康診断継続中です！

顔や性格が違いうように、健康診断の結果もそれぞれに違います。他人の結果と比べたりする必要はありません。

成長には、個人差があります。ひとりひとりの成長であり、自分の将来に向けた健康課題の発見の機会です。

## ◆保健室から◆

**頭痛の原因** のひとつかも  
しれませんよ！

## 「ゲームがストレス発散？」

身体的に負担がかからない短時間であれば、発散できるといえます。長時間すると、身体的負担がかかりかかってストレスになります。眼精疲労、頭痛、肩こり、ストレートネックなど、睡眠障害の引き金になり、**免疫低下**につながります。

↓  
**体調不良になりやすい！！**

日焼けは  
軽度の  
やけどです！



遠足での日焼けにより  
皮ふがただれた人、真っ赤になった人など  
多くいました。

## 「今から」始めよう！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日焼け止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★日焼けしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号）上の5類感染症に移行するとされており、5類感染症への移行後においては、感染状況が落ち着いている平時においては、**換気や手洗い**といった日常的な対応を継続することが基本となります。（一部中略）

※感染症の感染経路：

①接触感染：**手洗い**、



②飛沫感染「咳、くしゃみ、会話など」によるため、

**換気の確保**は継続して感染症対策といえる。



### <継続 感染症対策>

※発熱や、咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合

⇒自宅で**休養**（症状消失まで）⇒

⇒**受診**（症状により）

※受診状況をお知らせください

清潔なハンカチ、ティッシュ（他人のものを借りることは接触感染の原因となります）

必要に応じてマスクやマスクケース（咳やくしゃみが出る人：咳エチケットとして）

**手洗い**（30秒かけて、手首から指先まで）

**換気**



手指消毒液は、補助的なものです！



#### 換気方法

○30分に1回以上数分程度窓を全開にする

○2方向の窓を同時に開けて行う

#### 常時換気について

○廊下側と窓側を対角に開けて行う など

学校外：（自分のいる場所の環境を考えて）  
学校内・各教室でしましょう