



令和3年8月23日

山形東高等学校

No. 4



夏休みもあっという間に終わり、本校は3学期制ではないので季節感があまり感じないようですが気分新たに生活しています。高校クラスターやコロナ禍による不安はありますが、今週末には山東祭を控え、毎日慌ただしい生活を送っています。清掃時1年次生達の様子を見ていたところ、東高生としての誇りと自覚ができてきているように感じました。

### ☆☆最近の保健室☆☆

1・2・3年次生の教室には、クーラーが設置されており、快適な環境のはずですが、身体の冷えが原因で頭痛、腹痛などの体調を崩し、保健室休養を必要とする女子生徒が増えています。環境省では空調設定温度28℃を推奨しています。大幅に下回っているクラスはありませんか？男子に比べて身体の冷えやすい女子や席が送風口にあたる人は、特に身体に悪影響が出てきます。

空調設定温度 27℃~28℃

新型コロナウイルス感染症予防のため、10cm程度、窓や出入り口を開けて換気も忘れずに行いましょう。

## 夏休みあけの部活動 熱中症に要注意！！

夏至を過ぎれば秋の気配を感じる季節になりますが、まだまだ残暑厳しい毎日が続きます。部活をする場合は、無理をしている人がいないか、お互いに声を掛け合い、よく観察しながら、十分に配慮した行動を心がけてください。

### 自覚できる初期症状

- なんだかボーっとする
- なんだか気持ち悪い
- 目の前がぼやける
- なんだか手に力が入らない
- 呼吸がハアハアと浅くなり、息苦しい

このような自覚症状がでたらスポーツドリンクを飲み、至急近くの仲間や顧問に申し出てください。涼しい場所での休養が必要な状態です。そのまま我慢すると、脱力して自力で動けなくなり、けいれんをおこしたり、意識を失う恐れもあります。また、活動前に、発熱・嘔吐・下痢症状がある人は特に重症化しやすいので、無理して参加することのないようにしてください。

### 新型コロナ感染症ワクチン接種について

12歳以上の方へのワクチン接種が始まっています。市町村によって接種方法や場所など違いがありますのでご注意ください。平日接種の場合、出席停止となりますので、所定の様式（HPでもとれます）にご記入し担任に提出してください。接種後の副反応等ご心配なことがありましたら保健室までご連絡ください。（ワクチン接種は任意です。）

## 再検査はお済みですか？

健康診断の結果、再検査の必要な生徒には既に「受診のすすめ」を配布しています。

「心電図精密検査」「貧血検査」「尿検査」「内科検診」で受診を勧められながら、未だ受診していない生徒、受診後の結果を提出していない生徒は、早めに受診し結果を報告してください。

【保護者の皆様へ】 本校の「う歯」保有者は大変少なく、家庭教育の賜物であり、子どもへの健康への認識の高さが表れていると思います。今後ともご協力よろしくをお願いします。

第1回学校保健委員会～学校医からの助言抜粋～

《眼科 大村先生》ICT活用による近視増加は世界的な傾向。眼精疲労も多い。無理にピントを合わせようとして首や肩の筋肉疲労に繋がることも。30分毎に休みを入れる、ホットタオルで温めて血流を良くする、遠くを見る等の対策を。スマホの長時間使用や寝る前のスマホも良くない。ブルーライトはメラトニン分泌を促進する。本来メラトニンは朝に出るはずのものなので、夜出てしまうと眠りが下手になる。

《歯科医 太田先生》「う歯」所有者が大変少なく、山東生は大変良い状態。その中で疾患が見られる生徒は生活習慣や精神衛生上のトラブルを抱えている場合がある。コンタクトスポーツや事故などで歯がグラグラになったときは、保健室に保存液があるのでそこにに入れて持ってくると再建できる可能性もある。

《齋藤先生》マスク着用することで、口腔内細菌が増加し、歯肉炎・歯周病が進む傾向がある。口腔内の汚れが誤嚥性肺炎の一因になることも。そこでお勧めなのはキシリトール100%のガム。噛むことで唾液をたくさん出し、口腔内を清潔に保つことができる。ガムを噛むと集中力も上がるので運転中もお勧め。

《薬剤師 笠原先生》プールの水質検査結果は、異状なし。一般細菌がやや発見されたが基準を大きく下回る値で問題なし。照度、CO<sub>2</sub>濃度はこれから。感染症対策として、夏も冬も1時間に数回の換気続けること。

《SC 佐藤先生》5月の校内研修に向けて、数年分の本校での相談内容を振り返った。時期的には、高校1年次、相談者は女子が多い。高校クライシスと呼ばれるもので、小中に比べて、通学時間が長くなることでの負担、学習進度や本校のペースについていけなくなり、体や心に症状が出てくる。学校や部活動を一時的に休んで、負担を減らすことで回復することも。対人関係やいじめによる悩みの相談はなかった。

《内科 川島先生》新型コロナウイルスのワクチン接種だが、来月から12歳以上の接種が始まる。副反応よりも利点の方が大きいので、受けた方がいい。新型コロナウイルスが血栓を作りやすい傾向があり、ワクチン接種をすることで脳梗塞などに繋がると懸念する声もある。対策としては、血液をサラサラにする効果があるアスピリンの服用がある。バファリン1錠を1/3にして飲むと1週間くらい効果は持続する。

### ◆ビタミンたっぷりの野菜で 抵抗力をつけよう



トマトはビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンを豊富に含み、ピーマンはカロテンや熱に強いビタミンCがたっぷり。カボチャは、カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、Eのほか食物繊維も豊富です。

8月18日から健康観察シート（紙）を廃止し、山形東体温集計システムに一本化になりました。

登校前の検温入力 of 徹底のため、SHRで担任が入力確認を実施しています。シートはありませんが、従来通り登校前後の生徒の健康観察へのご協力をお願いいたします。

不織布マスク着用・手指消毒・黙食・換気・3密を防ぐなどの感染症予防も忘れずに！