

# 保健だより5月

郡山商業高校 令和2年5月発行 <No.2>

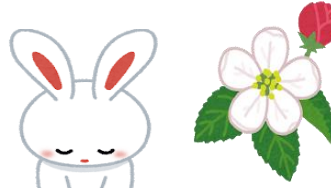
春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。



## 今後の健康診断

新型コロナウイルス蔓延防止のため、各関係機関と日程調整を行っているところです。

今後も予定が変更になる可能性がありますので、分かり次第お知らせしていきます。



皆さん、いかがお過ごしですか？

保健室では、皆さんが明るくいつものように元気に登校してくる日を待っています。

そのためにも、生活習慣を整えて規則正しい生活を心掛けてくださいね。

毎日の体温測定を引き続きお願いいたします。

保健室の利用の仕方について…保健室での休養は原則として1時間です。休養後も体調不良が続くときは、

自宅でゆっくり休みましょう。

授業に出る場合はチャイムが鳴る前に教室に戻りましょう。

急な病気やケガ以外は休み時間内に利用しましょう。

## マスクをつける時・外す時・捨てる時の注意点は？

現在、マスクを着用している方を多数見かけますが、日常的にマスクを着用していても必ずしも感染を防げるとは限りません。また、使用後のマスクは、気をつけないと環境汚染の原因となります。

発熱や呼吸症状（咳・くしゃみ・鼻水など）のある時などにはマスクの着用が推奨されますが、その場合は着用しているマスクの内側（＝口や鼻に直接接触する側）が汚染されることになります。そのため、マスクを一時的に外す際は、ビニール袋などに入れ、多くの人が触る机などには置かないように心掛けて下さい。 マスクを取り外した後は必ず石けん・流水で手洗いを行いましょう。



## 粘膜：体表を守る粘液のバリアー

### 粘液の機能

- ① 粘膜表面に湿り気を与え乾燥から守る。
- ② 粘液表面に加わる物理的・化学的な侵害刺激から保護する。
- ③ 異物の侵入に対応するバリアーとして異物や病原菌などを絡めとり洗い流す。

### 呼吸器系（気道）の粘膜

気道の粘膜表面の粘液量が十分でないと保護機能が低下し、線毛運動も活発に行えません。その結果、病原菌やウイルスなどの感染症にかかりやすくなるわけです。冬場に部屋を温めるだけでなく適度な加湿も必要と言われるのはそのためです。また日頃はこまめに水分を摂取するなど、のどを潤しましょう。

### 胃粘膜と胃潰瘍

たとえば、胃液に含まれる塩酸やペプシン（タンパク質分解酵素）から胃自体が消化されてしまわないように保護するのも粘液の作用です。しかし消炎鎮痛剤（非ステロイド系）には、胃酸の分泌を増す反面、胃の粘液量を減少させる成分が含まれるので、頻繁に大量に摂取する場合は胃粘膜が弱くなって胃液によって浸食され、胃潰瘍になる危険性があるので注意が必要です。アルコールやカフェインの刺激やストレスなども胃の血流を悪くして粘液分泌を低下させるので覚えておきましょう。

## 始めていますか？ 紫外線対策

紫外線や日焼けというと最も暑い7～8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線が強くなり、対策が必要とされています。

〈日焼け止め〉SPF（紫外線防御指数）が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けます。

〈服装・道具〉長袖・えり付きで濃い色の服が適しています（半袖の場合はアームカバーを）。つばの広い帽子や日傘などを併用するといっそう効果的です。



## 私たちの街と環境のために

5月30日は「5」「3」「0」で『ごみゼロの日』。生活の中で多くのごみが出ますが、環境を守るためにも、普段から減らす工夫をしていきたいもの。ポイントはこの3つです。

- ◎ごみを出さない
- ◎再利用する
- ◎再生する



また、自治体や地域ごとに定められた分別ルールも一人ひとりが自覚をもち、しっかり守っていくことが大切です。