

# 保健だより 12月

郡山商業高校 令和3年12月発行 <No 8>

2021年も残りわずかとなりました。あなたにとってどんな1年だったでしょうか。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、学校行事の延期や中止などがありました。みんなで工夫しながら学校生活を送っていましたね。来年も一人ひとりの予防が自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように。



## 今年の治療、今年のうちに…

歯科や視力、内科検診などの精密検査をまだ受けていない生徒の皆さんへ、冬休みに入る前にもう一度、受診勧告書をお渡しします。冬休み中に予約や受診をして、3学期には治療済みの報告書を提出できるようにしましょう。**特に3年生は、卒業前には必ず治療しましょう。**

| 【視力】 11月30日現在 |      |      |      |      |
|---------------|------|------|------|------|
|               | 1年   | 2年   | 3年   | 合計   |
| 受診勧告(人)       | 62   | 44   | 31   | 137  |
| 受診済み(人)       | 20   | 8    | 9    | 37   |
| 治療率(%)        | 32.3 | 18.2 | 29.0 | 27.0 |

| 【歯科】 11月30日現在 |      |      |      |      |
|---------------|------|------|------|------|
|               | 1年   | 2年   | 3年   | 合計   |
| 受診勧告(人)       | 65   | 83   | 82   | 230  |
| 受診済み(人)       | 8    | 12   | 12   | 32   |
| 治療率(%)        | 12.3 | 14.5 | 14.6 | 13.9 |



## 「体温」について考えてみよう

【参考：高校保健ニュース第740号】

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温の正しい測り方や発熱のしくみを知り、平熱と発熱の判断について覚えておきましょう。

### 1 病気で発熱するしくみ

- ① ウイルスの侵入で免疫細胞が働き、脳の視床下部が体温を上げるように指令を出す。
- ② 体温を上げるために血管が収縮し、寒さを感じて熱の放出を少なくする。
- ③ 免疫細胞が活発に働き体温が上昇する。
- ④ 回復に向かうと、発汗して熱を下げる。

### 2 個人差のある平熱

平熱は個人差があるので、普段から自分の平熱を把握しておきましょう。体調不良時に、平熱と比較して1℃以上体温が上昇していた場合は発熱を疑います。



平熱時 (36.9℃)



発熱時 (37.9℃)



平熱時 (36.0℃)



発熱時 (37.0℃)

### 3 体温の正しい測り方

NG



服の上(首元)から差し入れて挟む

OK



服の下から差し入れて挟む



体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。



体温は体の状態を示す指標なので、正しく測定しましょう



# 風邪の季節がやってきました



夜更かしをしている、運動不足、好き嫌が多い、水分をあまりとらない人は気をつけてください。少しでもおかしいなと思ったら、ゆっくり休むことが大切です。また、感染予防を徹底することも大切です。一人ひとりが意識しましょう。

これから冬休みが始まります。課題や部活動などで忙しいと思いますが、体調管理をしっかり行い、楽しく充実した冬休みを過ごしましょう！



## 暑い、寒いはどちらも下着が解決！

暑いときは下着が汗を吸収して体の冷えを防いでくれ、寒いときは下着で空気の層ができて保温効果があります。衣服内の温度と湿度を保つために、下着はとても大切です。下着を着て、今年も寒い冬を乗り切りましょう！

**新型コロナウイルスはどれくらい生きる？**

**新型コロナウイルスは、**  
感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

| ウイルスの生存時間          |                         |                                    |
|--------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 空気中<br><b>3</b> 時間 | ボール紙の表面<br><b>24</b> 時間 | プラスチック・ステンレスの表面<br><b>48~72</b> 時間 |

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで**10秒**もみ洗い  
流水で**15秒**すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

