



保健だより

仙台大学附属
明成高等学校
保健室
2020. 10
NO. 3



薬に頼りすぎない生活を



お腹がくだったら下痢止め、風邪をひいたら風邪薬。その他にも塗り薬、貼り薬・・・と現代の私たちの生活は、様々な薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえとればよい」などと考えるてはいないでしょうか。

病気やケガを治す、体の本来の力を発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事をはじめ、良い生活習慣の継続は欠かせません。薬はあくまでも私たちの心身の健康をサポートするためのものです。頼りすぎたり、過信したりすることなく、上手に付き合っていきたいものです。

【耳鼻科・歯科検診・健康診断・眼科検診のお知らせ】

【耳鼻科検診】

10月21日(水) 8:55~13:00 1・3年生のみが対象、図書室で行う予定です。

※ピアス等はしないでください。

【歯科検診】

10月22日(木) 8:55~13:00 全学年対象、デザインルーム・介護実習室で行う予定です。

※歯磨きをしてきてください。

【健康診断】

①10月29日(木) 8:55~ 健スポ2年生、3年生(調理・介護・情デザ・総合・健スポ)

②11月12日(木)8:55~ 1・2年生(健スポ除く) ※両日とも体育館等で行います。

※身体測定・運動器・視力・内科検診・尿・血液・(聴力(1・3年生)・血圧・心臓病検査(1年生と健スポ2・3年生))★持ち物・その他：尿検査・眼鏡(必要な人のみ)・問診票は当日配布・運動着に着替え

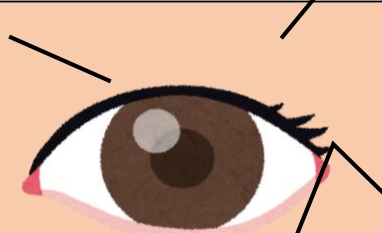
【眼科検診】10月15日(木)の予定でしたが、日程が変更になりました。

(変更日)12月10日(木)13:30~ 1・3年生のみが対象、保健室で行います。

目の働き

まぶた

まばたきの回数は1分間に15~20回。まばたきで目に涙を行き渡らせる。



まつげ

片方の数は50~100本。ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎる。

涙

1日に目薬20~30滴分。目の表面を潤して細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

パソコンやスマホを使うと、目に疲労がたまりやすくなります。適度に休憩を挟みながら使用することを心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策 ~新しい生活様式の実践例(厚生労働省HPより)~

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □対面での打合せは換気とマスク