

# 保健だより



2021. 7. 1  
上溝中学校 保健室  
NO8

昨年の今頃は・・・学校が再開され部活動も少しずつ始められるようになっていました。今年は、昨年  
に比べれば様々な活動が可能になっていますが、神奈川県においては、『まん延防止等重点措置』が継  
続して発令されています。感染者も再び増加しており、横浜市の中学校では、教職員のクラスターも  
発生しています。今回の便りでは、今月の保健目標である「熱中症の予防と対処を知ろう」にあわせ、  
熱中症についてと、山中伸弥教授発信の「新型コロナ情報」をお届けします。

## 今月の保健目標

熱中症(ねっちゅうしょう)の予防(よぼう)と対処(たいしょ)を知ろう！

## Why なぜ熱中症になるの？



体内の熱は、通常、血液にのって体表面の血管に運ばれ、冷やされます。また汗をかき、汗の蒸発で  
熱が奪われる(気化熱)ことで、体温低下に役立ちます。しかし暑さが厳しすぎ、汗をかき、水分や塩分  
が失われ、脱水症状がおきます。このことに体が適切に対応できないと、筋肉のこむら返りや失神が起  
きます。体温も急激に上がり熱を発散できず、熱中症になってしまうのです。

## When いつないやすい？



- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日(むしあつい日)
- ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日(暑さになれていない時)
- ・日差しが強いとき

## Where どこでないやすい？

- ・運動場
- ・体育館
- ・道路
- ・気密性の高い部屋
- ・家庭のお風呂場



\* 学年ホワイトボードの近くにあるので見てね。

## Who だれがでないやすい？

- ・小さい子ども 赤ちゃん 老人 太り気味な人
- ・持病がある人
- ・栄養がゆきとどいてない場合
- ・脱水状態のとき(発熱 下痢している)
- ・体調不良(つかれている 寝不足など)



# How いかに対処するか まず 予防!!

1. 気温や湿度、WBGT(あつさ指数)を把握し、それに応じた運動や水分補給をする。\*運動前に、のどが渇く前に水分を飲む。『ゴクン法 9回ゴクン』
2. 暑さに徐々に体をならしていくこと
3. 寝不足、体調が悪いとき、生理のとき、疲れているとき 持病がある人は注意しよう。
4. 服そう、帽子をかぶるなど
5. 具合が悪くなったときは、早めに運動をやめるなど

先日の DVD

- 家庭で作れる経口補水液 -

- ◆ 水 … 1リットル
- ◆ 塩 … 3g
- ◆ 砂糖 … 20~40g
- ◆ レモン・ライムなどで適宜

砂糖は少なめで



## 再々! 新型コロナウイルス・ワクチン事情

山中伸弥教授(京都大学 ips 細胞研究所所長ノーベル医学生理学賞受賞)による 情報発信より

「アルファ変異ウイルス」が国内でも、広がっています。変異型ウイルスは、感染力が今までの型よりも強く、重症化する率も高い可能性があるといわれています。



変異株は若い人にも…!!?.

変異型ウイルスに対しては、これまでの対策では、たちうちできません。

幸い、アルファ変異ウイルスに対しても有効なワクチンが開発されました。このワクチンは、「デルタ変異ウイルス」にも、有効であると報告されています。ワクチン接種の戦略次第で、多くの命を救うことができます。希望する国民全員に対し冬までに 2 回接種を完了するためには、1 日あたり 100 万回規模の接種が必要です。



### ワクチンとは…

同じ病気に 2 回かからないという、現象を人工的に作り出そうという発想で誕生したのがワクチンです。ウイルスや細菌を何らかの方法で「弱毒化」(弱くする)または「無毒化」したものを、接種することにより、免疫(獲得免疫)を誘導します。その後、同じウイルスや細菌が体に入っても、獲得免疫がすぐに攻撃するために、そのウイルスや菌の増殖を抑えることができます。

ワクチンは感染や病気の症状が出るのを予防するための物であり、感染症になってから使用する治療薬とは異なるものです。

ファイザー社 モデルナ社 アストラゼネカ社

(山中伸弥教授の情報発信の文章を少し簡単な言葉で表現しました。)

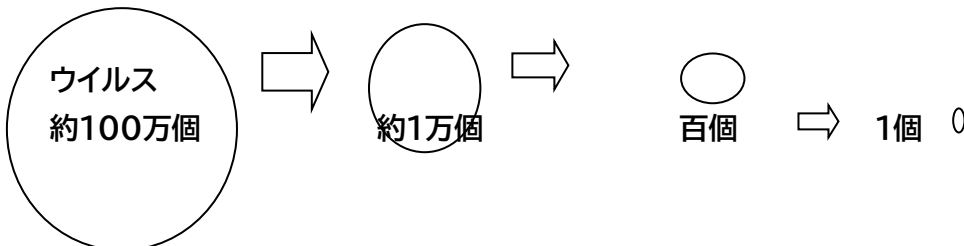
(Covid19-yamanaka.com より)

### 手洗いのすすめ

自分たちができる予防を確実に! 必要のない外出はなるべくひかえてね!

### 水と石けんやハンドソープでウイルスは減らせます!!

(イメージ図)



<手洗いなし>

<流水で15秒すぎ>

<ハンドソープで15秒>  
流水で15秒

<ハンドソープで15秒 2 回>  
流水で15秒を2回

\* ポケットには、清潔なハンカチも忘れずに!