保健だより 10月

厚木東高等学校　保健室
令和４年 10 月３日

第７波のピークを過ぎ、新規感染者数がだんだんと減ってきました。再び感染者数を増やさないためには、一人一人がしっかりと感染を予防することが不可欠です。感染予防には手洗いやうがいだけでなく、身体の健康を維持することも重要です。

最近は、体調不良者が増えています。心の不調は身体から、身体の不調は食事と睡眠から来ると言われています。心身を整えて、今年度後半を駆け抜けましょう！

濃厚接触者にならない･させない！

オミクロン株は感染力が強いため、ふとした隙に、誰もが罹ってしまう恐れがあります。感染予防を行いながらも、自分や周りの人が感染してしまったときに備えて、濃厚接触者を増やさないよう気をつけることが大切です。そこで、濃厚接触者の条件について再度確認です。

濃厚接触者の判断基準は

陽性者の発症日の 2 日前(無症状の場合は検査日の 2 日前)までに、

① 対面で手が触れる距離（１m以内）にマスクをしないで 15 分以上接触（会話等）した

② 同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）をしている

③ 陽性者の唾やくしゃみが直接かかったり、それらが付着した物に触れたりした

④ 適切な感染防護なしに陽性者を診察、看護もしくは介護していた

このいずれかに該当することです。

濃厚接触者となった場合は最後に接触した日を 0 日として 5 日間、自宅待機となります。

※自宅待機の 2 日目と 3 日目に抗原検査を行い、両日ともに陰性であった場合は 3 日目から解除となります。

食事中の接触で濃厚接触者となるケースが多く見られます。会話時にはマスクの着用を徹底してください。また、おかずの交換やお箸、スプーン等の共用は厳禁です。

⚠寒暖差に注意！⚠

秋になり朝と晩で大きく気温差が出ています。急激な温度の変化は自律神経を乱し、頭痛や倦怠感、疲れを引き起こします。１日で気温差が 7℃以上ある場合は要注意！水分を補給して体を冷やしたり、羽織れる物を用意したり、体を動かしたりして調節しましょう。

10 月 10 日は 目の愛護デー

スマートフォンやパソコン、ゲームなど、画面を見ることで目は特に疲れます。活字等の細かいものを見る時も同様です。集中すると、つい、瞬きを忘れてしまって、目が乾き、傷がついたり、菌が入ったりしてしまうことがあります。また、使いすぎによる視力の低下のリスクもあります。毎日、一生使うものだからこそ、日々のケアが大切です。

保健室より

LINE や Instagram、Twitter のような SNS が普及し、今ややっているのが当たり前、というくらい大勢の人が利用しています。直接会えずとも好きな人たちと交流できるのはとても嬉しいことですね。しかし、それに伴い SNS でのトラブルも増加しています。言葉が上手く伝わらず、ケンカになってしまった…自分の投稿が誤解を生んで関係に亀裂が入ってしまった…そんな経験がみなさんにもあるのではないでしょうか。なんでも SNS 上でできてしまう世の中ですが、感情や雰囲気等の詳細は SNS 上では伝えきれません。大事な話をするとき、謝りたいとき、感謝を伝えたいとき…など、顔を合わせて接する時間も大事にしていきたいですね。