

# ほけんだより 7月

6月後半から猛暑が続いていますが、体調を崩していませんか？暑さにまだ体が慣れていない人もいると思いますが、みなさんが楽しみにしている夏休みはすぐそこまできています！！熱中症に気を付けて、勉強やスポーツ、普段できないことにチャレンジしてください。

健康診断の結果を配付します。再検査や治療が必要な人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらいましょう。

## 夏休みも引き続き

## 感染症対策を！！

5月から新型コロナウイルス感染症が5類になり、様々なところで規制がなくなりました。しかし学校医の長谷川先生によると、新型コロナウイルス感染症は**第9波**に入っているそうです。また今までマスクをしていた影響で免疫力が低下し、特に小児の間で様々な感染症が流行しているそうです。季節外れのインフルエンザの流行は、高校生の間でも広がりつつあります。

楽しいイベントがたくさんある夏休みですが、体が疲れていると、感染症にかかりやすくなります。**十分な睡眠・休養と基本的な感染症対策**は、引き続きよろしくお願いします。**新型コロナウイルス感染症の後遺症については、相談窓口があります。**



### 手洗いをしっかりしよう

指と指の間や手の平・甲、爪を立てて指先までしっかり洗いましょう。洗うタイミングは、**帰宅後、トイレの後、食事の前**などです。手洗いの回数が多い人ほど感染症にかかりにくいという、データがあります。



### 効率よい換気しよう

部屋の**対角線上に窓を開ける**ことによって、効率よく換気ができます。常に換気をしていることが望ましいのですが、無理な場合は**1時間のうち10分間は空気を入れ替えられるよう**、工夫してください。



彩の国  
埼玉県



埼玉県立越谷南高等学校

保健室

2023.7.20

## 新型コロナウイルス感染症の 後遺症にお悩みの方へ

### 新型コロナ後遺症とは？

新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)は、新型コロナウイルス感染症に罹患した後に、感染性は消失したにもかかわらず、他に原因が明らかでなく、罹患してすぐの時期から持続する症状、回復した後に新たに出現する症状、症状が消失した後に再び生じる症状の全般をさしています。



### 症状は？

代表的な症状は次のとおりです。

- 倦怠感 ● 咳・痰 ● 嗅覚・味覚障害
- 脱毛 ● 頭痛 ● 集中力低下 ● 抑うつ



### 新型コロナ後遺症かな？と思ったら・・・

▶ **後遺症外来を行う医療機関にご相談ください。**

埼玉県では、県のホームページで新型コロナ後遺症の診療を行う医療機関を公表しています。

※ 受診前にホームページ掲載「新型コロナ後遺症受診チェックシート」をご確認ください。



### ご家族や職場・学校の方へ

新型コロナ後遺症は不明な点が多く、重症化・長期化のおそれもあります。安心して治療に専念できるよう、周囲の方のご理解とご協力をお願いします。

※ 高齢の方などインターネットが利用できない方には、周囲の方からお知らせください。

埼玉県 後遺症外来 検索

本チラシに関するお問合せ  
埼玉県 保健医療部新型コロナウイルス対策担当  
TEL 048-830-7961  
Mail a7500-01@pref.saitama.lg.jp



埼玉県マスコット  
「コバトン&さいたまっち」



## 知って防ごう！熱中症



皆さんは暑熱順化という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。しかし、まだ暑さに慣れていない体は熱中症にかかりやすく、危険です。

病み上がり、久しぶりの練習、梅雨明けやお盆明けなどは、特に注意が必要です。

### ①～⑦は、すべて熱中症の症状です！！

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん、こむら返り
- ③頭痛、体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮ふの異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない



### When? いつなりやすい?

- 気温や湿度が高い日
- 風が弱い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



### Who? だれがなりやすい?

- 体調がすぐれない人
- 寝不足の人
- 暑さに慣れていない人
- 普段運動しない人



### Where どこでなりやすい?

- 夏の屋外
- 体育館
- 締め切った室内
- お風呂場



### How? どのように予防?

- こまめな水分補給・休養
- 体調が悪い時は、無理をしない
- 風通しが良く、汗をよく吸い、速乾性がある衣服を選ぶ

暑い季節に要注意



## 飲みかけのペットボトル、大丈夫？

暑い日には、水分補給が欠かせませんね。何度でもふたの開閉ができるペットボトルはとても便利ですが、特に外出時は注意が必要です。



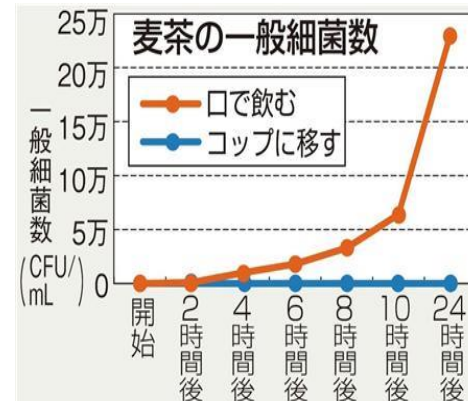
### 常温に置くと、細菌だらけに！！



ペットボトル飲料は一度口をつけて飲むと、唾液の中の様々な細菌が入ってしまい、そのまま放置すると、細菌が繁殖すると言われています。



細菌検査結果一例  
左 4℃ 右 30℃

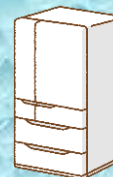


## 衛生的に飲むには どうすればよいでしょうか？

水筒の置忘れにも注意してね！



- 直接口をつけずに、**コップ**に注いで飲む。
- できるだけ**その場で飲みきる**。
- 飲みかけのものは**冷蔵庫**に入れて、**早いうちに飲み切る**。
- 短時間で飲み切れる**小さめのサイズ**を購入する。



「口をつけた後、何時間」などの明確な基準はありませんが、心掛けが大切です。暑い季節に欠かせないペットボトル飲料。



**衛生的においしく水分補給をしましょう！**