



# 保健通信 第2号



2021.5  
いなへ総合学園高等学校  
保健室

入学・進級してから1か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？新しい学年やクラスになって環境が変わったことで、疲れが現れることがあります。体や心の疲れは誰にでもあります。いつもよりつらいなと思ったら、頑張りすぎないことが大切です。そして睡眠を十分にとるようにしてください。



## ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



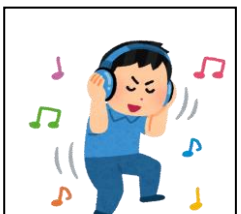
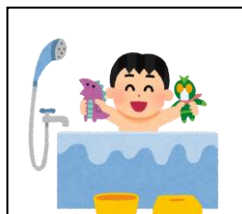
## 『5月病』って何だろう？

この時期耳にすることがある「5月病」。実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、『5月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけにして現れやすい』ことから、こう呼ばれているのです。

☆身体的な症状…頭痛・腹痛・食欲不振・だるさ・めまい

☆精神的な症状…やる気が出ない・イライラする・不安や焦りを感じる

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、スポーツなどで体を動かす。自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法を意識して心と体を癒すようにできると良いですね。



自分に合った方法で  
リラックス♪

### 今後の保健行事<5月>

- 24日(月): 内科(1年次)
- 31日(月): 耳鼻科(1年次4講座)

### <6月>

- 1日(火): 耳鼻科(1年次3講座)
- 3日(木): 眼科(全年次)
- 7日(月): 内科(2年次)



まだまだ続くよ！健康診断！

# 手洗いの復習をしよう！



## なぜ手洗いが必要なのか、もう一度考えてみよう！

新型コロナウイルスの感染理由として物に触って発生する接触感染は、感染している人の皮膚や粘膜に触れたり、ウイルスが付いたドアノブ、手すりなどに触った手で、自分の口、目、鼻をまた触ることによりウイルスを体内に入り込んでしまうことで発生します。

その予防として知られているものが手洗いやアルコール消毒ですが、今回は手洗いについてもう一度考えてみましょう。



### ●どうして手洗いは必要なのか？

わたしたちはいつも意識することなく自分の顔のどこかに触れています。人は1時間に平均23回ぐらい顔に触っていて、そのうち44%が目、鼻、口に触っているという海外の研究結果があるそうです。

マスクをしても、鼻の部分搔いていたり、まつげや眉毛など目の部分に触れています。

そのためウイルスや菌などが付いた手を洗わずそのままにしていると、顔の粘膜から感染してしまう危険があるのです。

### 正しい手洗い方法



30秒  
×2

石けん使ってね

### ☆手洗いのポイント

30秒×1回洗うと、ウイルスを1万分の1に！30秒×2回洗うと100万分の1にウイルスを減らすことが出来るのです！

みなさんは、小学校の頃どんな手洗い歌を習いましたか？ちょうど、童謡の「どうさん」を2回繰り返すと30秒になりますよ♪

### ●手洗いのタイミング

- ・公共の場所から帰ったとき
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだとき
- ・食事前
- ・トイレ後

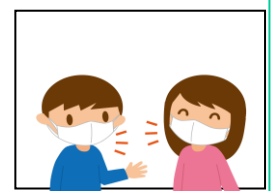


「どうさん」を2回

### 5分間の会話は1回の咳と同じくらい飛沫が出ています！

マスクをしていると、大きな飛沫は止められます。そして咳やくしゃみも少しだけしか出さなそうです。

もちろん完全にウイルスや飛沫を抑えることは出来ません。けれど感染を広げにくくしてウイルスを含む飛沫を防護し目、鼻、口に直接接触することを防ぐことができます。



☆どうして、食事の時話をしながら向かい合ってはいけないのか？マスクをしていなくてもはいけないのか？

**口から唾がとんで飛沫感染するからです。**

☆どうして、密になってはいけないのか？

**接触感染の機会が増えるからです。**

「別にそれぐらいいいよね」と思う人が増えれば増えるほど感染リスクがあがってしまうからです…

手洗いをしっかりして、マスクをつけていると、人のことも自分のことも守ることが出来る♪