

保健だより 5月



令和3年5月
立山町立雄山中学校
保健室 No.2

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。お子さんの「頑張る」気持ちと「休む」ときのバランスを大切に、無理をしないように体調管理にご配慮をお願いします。

また、気温差が激しい日も多いので、衣服で体温を調整しましょう。急に暑くなる日は熱中症になりやすくなるので、毎日水筒を持参し、こまめな水分補給に努めましょう。

★ 今月の保健目標 ★

生活のリズムをつくろう



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

新しい環境（クラス、友達）の中で緊張が続く



連休でその緊張の糸が切れる



連休後、心身の不調が現れる（やる気が出ない、だるい等）



だからこそ…

よく **食** べ

3食、バランスよく栄養をとる。朝食は目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れてくれるので少しでも食べよう！



よく **動** き

適度な運動を心がける。上手に気分転換をする。



よく **眠** ろう！

質のよい睡眠を十分にとる。心身を休める。



健康診断の日程

- 5月13日（木） 内科検診②【1年生】
- 5月19日（水） 内科検診③【3年1組～3組】

すでに提出していただいたものに結果を記入し返却します。
なお、受診される際は結果の用紙を持っていき、治療が終わりましたら再度学校へ提出してください。



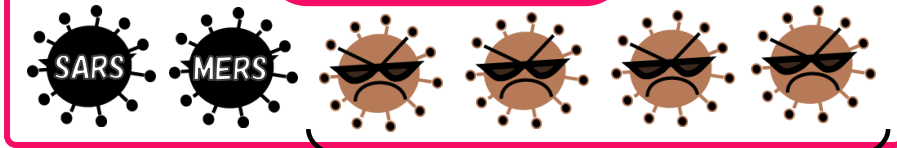
新型コロナウイルス感染症 **を** **知** **ろ** **う**

新型コロナウイルス感染症が出現してから1年が経ちました。終息どころか第3波、第4波とウイルスも形を変えて私たちに襲い掛かってきます。予防するためにはまずウイルスのことをきちんと知り、対策をとっていくことが大事です。一人一人が予防の意識を高めて、一日も早い終息を目指しましょう。

これまでに見つけていたコロナウイ(50種類以上)



ヒトに感染



2019年12月にヒトに感染する7種類目のコロナウイルスが**新型**コロナウイルスです。

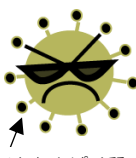


4種類は風邪

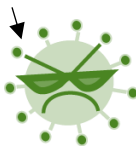
変異ウイルスって…?



今話題になっている変異ウイルスは8種類目のコロナウイルスというわけではありません。これまでの新型コロナウイルスがちょっと変化して兄弟みたいなものができたという感じです。新型コロナウイルスも増えるときにコピーを作るための遺伝情報があり、その一部がほんの少しだけ変わったということです。



N501Y
「スパイクたんぱく質」の501番目のアミノ酸がN(アスパラギン)からY(チロシン)に置換



E484K
「スパイクたんぱく質」の408番目のアミノ酸がE(グルタミン酸)からK(リシン)に置換

	イギリス株	南アフリカ株	ブラジル株
変異	N501Y	N501Y E484K	N501Y E484K
感染力	従来より強い	従来より強い	従来より強い
重症化	重症・死亡リスク高い可能性あり	従来と同様	限定的

基本的な感染予防



感染するときは基本的に「飛沫」と「接触」が主な原因です。基本的な予防をきちんとしましょう。

飛沫感染対策

- マスクの着用
(話すときは必ず)
- 「3密」の回避
 - ・ 換気
 - ・ ソーシャルディスタンス



接触感染対策

- こまめな手洗い
- 消毒
- 人がよく触るようなところを触らない



感染拡大防止

少しでも体調がよくないなと感じたり、いつもより体温が高かったりしたときは、無理せず自宅で休養しましょう。

