

健やか駒女 だより

No.5

令和3年9月8日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

2学期スタート!

夏休みがあっという間に終わり、2学期が始まりました。とても暑い日が続きましたが、元気に過ごすことはできましたか?今年オリンピック・パラリンピックがあり、とても盛り上がりましたね。これからは、夏休みモードから学校モードへ少しずつ生活を切り替えていきましょう。また、この夏はコロナウイルス感染症の患者数が過去最高を記録しました。しっかりと感染症予防に力を入れていきましょう。

トピック1

生活リズムを整えて 健康な毎日を!



生活リズムを整えて元気なからだづくりをすることが、感染症対策への第一歩! 体調を万全にして、コロナウイルスから身を守ろう!



余裕をもって起床し、必ず朝ご飯を食べましょう。脳にエネルギーが供給され、集中力が高まります。さらに、腸が刺激され排便しやすくなるので便秘解消にもつながります。

適度な運動を行って体力を使いましょう。程よい疲労は睡眠の質を上げてくれますよ。また、日光に当たることでストレス解消に良い効果があります。

ぬるめのお風呂に20分ほどつかると、とてもリラックスできます。睡眠は7~8時間取るようにしましょう。夜更かしは成長ホルモンの分泌に大きな影響を与えるので禁物です!

トピック2

9月1日は防災の日!

いざという時のために、
備えましょう

- 家具転倒防止器具を取り付ける
- 家族と防災について話す
- 避難所の確認をする
- 非常用バッグを用意する



防災の日は、1923年9月1日に起こった関東大震災にちなんで制定されました。

また、8月の終わりから9月の初めは台風が上陸することが多いこともあり、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。

9月9日は救急の日!

自分でできる救急処置を
知りましょう

AEDは心臓がけいれんし、意識を失った人に電気ショックをする機械です。音声で使用方法が流れるので誰でも使用することができます。

Q.AEDを使うときはどんなとき?

A.意識がなく、呼吸の様子がおかしいときです。

Q.AEDが必要ないときに使ったらどうなる?

A.「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れますので、安心してください。



厚生労働省により1982年に制定されました。

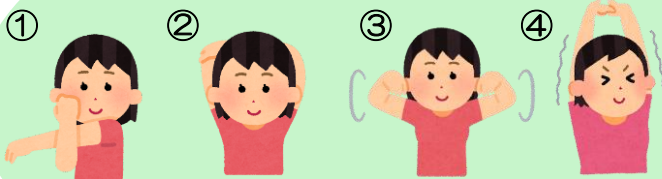
また、9月9日を含む1週間(9月6日~12日)は「救急医療週間」です。救急に対し、知識と理解を深めようという目的で設けられています。

トピック3

♡ ちょっとだけリフレッシュ! ♡

オンライン授業中、疲れはたまっていませんか？休み時間にぜひやってみよう！

肩のストレッチ



絵のように30秒ずつやってみましょう！
最後にグーと伸びをするとスッキリしますよ！

換気をして新鮮な 空気を取り入れよう！

部屋の空気を
入れ換えることで
脳の活性化にも
繋がります！



トピック4

新型コロナウイルス感染症 ワクチンのQ&A

ワクチン接種による偏見や差別はしてはいけません。
差別的な言動に同調しないようにしましょう。



Qワクチン、予防接種とは何だろう？

予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

Qワクチンにどのような効果があるの？

日本で接種が行われている新型コロナウイルスは、いずれも発症を予防する高い効果があり、重症化を予防する効果が期待されています。効果の持続期間については、まだ明らかになっていません。



Qワクチン接種後献血してもよいの？

ワクチン接種後、48時間は献血不可となっています。1回目、2回目の接種ともに48時間経過後であれば献血にご協力いただけます。



Qワクチンを接種して1週間くらい経ってから、腕にかゆみや痛み、腫れや熱感、赤みがでてきたらどうすれば良いか？

発疹がかゆい場合は、冷やす、あるいは抗ヒスタミン剤やステロイドの外用薬（軟膏等）を塗ることで症状が軽くなります。ワクチンの副反応であれば、数日で改善します。

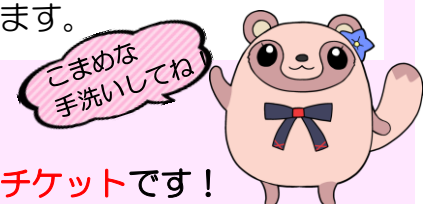


Q副反応は、1回目接種後より2回目の接種後の方が強いと言われるのはどうして？

1回目ワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種の方が、免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状がでやすくなります。

ワクチンの副作用や効果は、一人ひとりさまざまです。
感染を防ぐために大切なことは、

こまめな手洗い、換気、正しいマスクの着用、3密の回避、咳エチケットです！



※厚生労働省 HP 参考