



# 保健だより

ヴォーリズ学園  
保健センター  
2020. 5

生徒のみなさん、見通しの持てない生活の中で、いろいろと我慢をしながら「おうち時間」を過ごしていることでしょうか。ストレスがたまっていたり、すでに生活リズムが狂って昼夜逆転をしている人がいるかもしれません。学校が再開した時には、自分の力を発揮できるように創造力を働かせながら今はすべての人がそれぞれの立場ですることやできることに取り組みましょう。

## 感染症っていつごろからあったの？

かけがえのない自分、かけがえのない健康(文部科学省平成30年度版)【中学生用】P34を一部改編

紀元前から人類は様々な感染症とたたかってきました。時には感染症の大流行で文明が滅びたこともありました。

時代	世界で流行した感染症	日本の感染症事情
紀元前	エジプトのミイラに痘そう(天然痘)や結核のあとが残る	
6世紀	天然痘がシルクロードから運ばれる	天然痘流行(奈良時代)
14世紀	ペスト(黒死病)の流行(ヨーロッパの人口の1/3を失う大流行)	
16世紀	世界に広がる梅毒の流行(大航海時代)	
17~18世紀	天然痘、発疹チフスの流行 ジェンナーの種痘の発見	江戸末期にコレラ、明治にペストが入ってくる
19世紀	コレラ、結核の流行	日本人が貢献
19世紀末	コッホがコレラ菌、結核菌を発見、北里柴三郎がペスト菌、破傷風菌を発見、志賀潔が赤痢菌を発見。パスツールがワクチン療法発見	
20世紀	インフルエンザ、エイズの流行	1976日本での種痘中止
1980	WHOによる天然痘根絶宣言	
21世紀	SARS、新型インフルエンザの発生	

新型コロナウイルスの発生

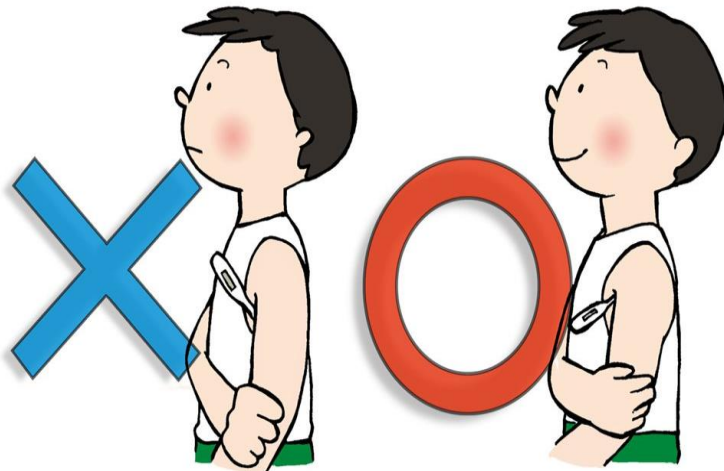
私たちは抵抗力や免疫など病原体から体を守るしくみを持っています。抵抗力が強いかわるいの差によって感染症にかかる、かからないという差が生まれる場合があります。体は一度たたかった病原体を記憶するため、その病気に感染した経験や予防接種を受けることによって多くの場合、その働きは強まります。昔から病原体と日々の生活は切っても切り離せない世の中だったということですね。時代は変わり医療が進歩し、人は長く生きられるようになりました。国際化が進み、さまざまな国の人たちと関わることもできます。健康の価値観は人それぞれですが、普段の生活がどれだけかけがえのないものだったのかということの世界全体で考えさせられる歴史的な出来事が起こっていると感じています。

日本では、緑が美しい季節となりました。5月は暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。この時期にくれぐれも体調を崩すことがないように肌着を着たり、羽織るものを1枚用意しておくなど、服装で工夫しながら上手に体温調節をしましょう。

正しく体温を測れていますか？

## おさらい 体温の測り方

- わきの下のくぼみに体温計の先が当たるように、体温計を下から入れる。
- 上から体温計を入れると位置が悪い上、先端が十分密閉されず、計測に時間がかかります。



## そろそろ、熱中症のシーズン到来です

熱中症が起こりやすい要因（環境・行動・人）

### 起こりやすい環境

- ①気温・湿度が高い
- ②風が弱い
- ③日差しが強い
- ④閉めきった室内
- ⑤エアコンがない
- ⑥急に暑くなった日
- ⑦熱波の襲来

### 起こしやすい行動

- ①激しい運動
- ②慣れない運動
- ③長時間の屋外作業
- ④水分補給がしにくい
- ⑤朝食をとっていない

### 起こしやすい人

- ①高齢者・乳幼児・肥満
- ②持病のある人
- ③栄養不足の人
- ④脱水状態（下痢など）
- ⑤体調不良の人
- ⑥暑さに慣れていない

登校するときは、水分を必ず持って来よう。



【環境省：熱中症環境保健マニュアル2018より】

生活リズムが崩れている人、昼夜逆転している人、体を動かす機会がなく体力が落ちている人などたくさんいると思います。学校が再開した時に、だらだらしすぎてだるい、しんどいではなく、気持ち新たに全力で学校生活を送れるように、まずは自分の心と身体の調子を整える準備期間としてください。

### 健康診断について

例年4～6月にかけて実施していた定期健康診断は、新型コロナウイルス感染予防のため、延期をしています。実施に向けて調整中です。