



保健室便り



令和4年6月号
大島商船高等専門学校保健室

対面授業が再開し、友人や教職員と会って話したり、一緒に活動できる場が戻ってきました。うれしく思う学生やそうでない学生など捉え方は人それぞれだと思います。保健室におきましては、学内で皆さんと会えることはとてもうれしいです。また、皆さんと一緒に充実した学校生活を送って行きたいと思っています。

1. 健康診断について

4月に実施予定だった健康診断ですが、新型コロナ感染症の影響で延期としていました。以下の通り実施することとなりましたので、お知らせいたします。なお、各クラスにも掲示をしていますので各自で確認しておいてください。



*** 日時: 令和4年6月17日(金) * 実施場所: 第1体育館・第2体育館**

集合時間及び実施項目

クラス	集合時間	健診項目 ※○のついている項目を受診します。							
		身長・体重	視力	聴力	胸部撮影	血圧・腹囲	診察	採血	色覚
S1	15:00	○	○	○	○		○		○
M1	10:20	○	○	○	○		○		希望者
I1	13:40	○	○	○	○		○		
S2	9:00	○	○				○	○	
M2	11:20	○	○				○		
I2	11:00	○	○				○		
S3	14:40	○	○	○	○	○	○		○
M3	14:20	○	○	○			○		
I3	15:20	○	○	○	留学生		○		
S4	9:40	○	○	○	○	○	○		○
M4	10:40	○	○		○		○		
I4	10:00	○	○		○		○		
S5	13:20	○	○	○		○	○		○
M5	13:00	○	○	○			○		
I5	9:20	○	○	○			○		
KD	11:20	○	○	○	○		○		Kのみ

【注意事項】

- ※指定時間の5分前に、体操服を着用し、集合して下さい。(体育館シューズは不要です!!)
- ※普段、眼鏡やコンタクトを装着している人は、それらを装着して集合して下さい。(カラーコンタクトは不可)
- ※ネックレスやボディピアス、ブレスレット、腕時計は外して集合して下さい。

2. 新型コロナ感染症対策について

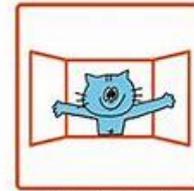
4月に新型コロナ感染症拡大があり、本校は保健所の指示で休校や学生の行動制限をせざるを得ませんでした。学生の皆さんにおいては、長期の行動制限が強いられ、苦痛も大きかったのではないかと思います。この度はその教訓を生かして、改めて濃厚接触者とならないために気を付けてほしいことを説明したいと思います。

○濃厚接触者と断定された事例は以下のような場面です！

- ・マスクなしで会話をした
→入浴時の会話、飲食を伴う場面での会話、マスクをずらしての会話
- ・身体的な接触があった
→ハグ、プロレス技などのじゃれあい



手を洗おう
#WashHands



換気をしよう
#OpenWindow



近づかないよ
#KeepDistance

※つまり、感染症対策を実施している学校や寮においては、マスクなしでの会話や身体接触がなければ、濃厚接触者になる（感染拡大を起こす）可能性は極めて低いです。一人ひとりが、濃厚接触者にならない、濃厚接触者にならないために、お互いに思いやりをもって、気を付けて行動するようにお願いします。

3. 熱中症予防について

熱中症は、急に暑くなってきたこの時期に生じやすい傾向があります。まだ、気温の上昇に体が適応できていないことが原因とされています。登下校の際も、水分摂取をしたり、衣服での温度調整をするなど対策をしてください。また体育や部活動など、運動をするときには、少なくとも30分おきに休憩を取り、こまめな水分摂取をするなど、注意して下さい。

○日常の注意事項

- ◆行動や住まい、衣服の工夫で暑さを避ける
- ◆こまめな水分補給 ミネラル補給も！
- ◆睡眠・食事をきちんととり、規則正しい生活を心がける
- ◆急に暑くなる日は特に注意！
- ◆暑さに備えた体づくり 普段からの運動や暑さに慣れる
- ◆個人の条件を考慮する 体調、体格、年齢、病気など
- ◆集団生活の間ではお互いに配慮しあう



○熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなる！

人間は約60～70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり、成人では通常1日に約2～2.5Lの水分を摂り、ほぼ同量の水分を尿、大便、発汗で排泄して、体内の水分量を一定に保っています。このバランスが崩れ、体重の1%程度の水分を失う(50kgの子で500ccの汗)と、のどの渇きを感じ、5%失うと、「頭が痛くなる」「頭やからだは熱くなる」「頭がくらくなる」「からだ全体がだるい」「気持ち悪くなる」「手や足がつる(ぴくぴくする)」などの熱中症の症状が出てきます。熱中症は、このような水分の喪失や体温の上がりすぎで起こります。健康な人でも、部屋や車の中にいても、夜でも、湿度が高いだけでもかかる可能性があります。

○スポーツ前のセルフチェック

1. 体全体の調子はいいか？
2. 睡眠は十分か？
3. 風邪、発熱、下痢、嘔吐はないか？
4. 前日、当日の食事・水分の摂取は十分か？
5. 主治医からスポーツの制限は受けていないか？
6. 以前にも熱中症になっていないか？(熱中症は再発しやすい)

○熱中症かと思ったらただちに行動を！

1. 意識がしっかりしていれば、冷水を摂取させ体内から冷却する。
2. 木陰など涼しく風通しのよいところで体に水をかけたり扇いだりし、震えが出るくらいまで十分に冷やす。
3. 頸動脈をアイスパックで冷やす。(脳に温度の低い血液を送る)
4. 少しでも意識レベルが不安定な場合は、すぐに救急車を呼び医療機関へ搬送する。



(参考 公益財団法人日本学校保健会／学校保健ポータルサイト)