



保健だより

泉松陵高校 保健室
2021. 8. 25



夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、制約の多い夏休みだったと思います。体調を崩したり、怪我や事故などはありませんでしたか？

生活リズムを戻すためにも、まずは早寝早起きを心がけ、規則正しい生活ができるよう意識しましょう。気の抜けない日々が続きますが、今できることに目を向けてほしいと思います。



スポーツ外傷について



9月9日は「救急の日」です。学校生活を楽しく過ごすためにも怪我を予防する方法や怪我をしてしまった時の対処法などを知っておきましょう。まだまだ暑い日が続くため、水分補給と休養も忘れず行うことが大切です。

①ウォーミングアップとクールダウン

運動をいきなり始めると関節や筋肉を痛めたり、心臓などに負担がかかり危険です。運動を始める前には、軽いジョギングやストレッチなどのウォーミングアップを行いましょう。

また、運動後、疲労回復を早めるためには軽いジョギングやストレッチなどのクールダウンが効果的です。



②しっかり睡眠をとる

寝ているときに骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また睡眠をとることで疲労回復ができます。

③バランスのよい食事をとる

バランスのよい食事によりさまざまな栄養素をとることで身体を回復させます。また、エネルギー補給され、集中力も高まります。



応急処置・・・応急処置の基本“RICE”

スポーツ外傷に関わらず、一般的なけがの応急処置の基本として提唱されているのが「RICE」という処置方法です。医療機関にかかる前に行う応急処置の第一段階として行うことで内出血や腫れの助長を防ぎ、のちの治療を軽減したり、完治を早めたりする効果が期待できます。

R Rest
安静を保つ



横になる、または患部が動かないようにします。

I Ice
患部を冷やす



氷のうなどをタオルに包んであて、出血部位を冷やします。

C Compression
患部を圧迫する



出血部位を清潔な布で押さえ圧迫止血します。関節内出血では、包帯やサポーターなどを使って、出血した部位を押さえます。

E Elevation
拳上(患部を心臓より高い位置に保つ)



下肢のときは、横になって台の上に足をのせます。

新型コロナウイルス感染症について



新型コロナウイルスは、感染力が強い変異株「デルタ株」により、「第5波」が急拡大しております。宮城県でも感染者が急増しているため、引き続き三密の回避、マスク着用、手洗いなどの予防を行い、発熱等の風邪症状がある場合等には無理をせず、登校は避けるようにしましょう。

また、新型コロナウイルスワクチンの接種を12歳以上の人は受けられるようになりました。接種を受けるかどうかの判断には正確な情報が必要となります。SNSの情報ではなく、公的機関やそれに準ずる組織からの情報を得て、保護者の方と相談し、メリットとデメリットを考慮して判断しましょう。

令和3年4月6日



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナウイルスワクチンについて 皆さまに知ってほしいこと

～ワクチンに関する情報を、正確に、わかりやすくお伝えします～



新型コロナウイルスワクチンは、発症を防ぐ効果が認められています。

今回新たに承認された新型コロナウイルスワクチンは2回の接種によって、95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること（発症）を防ぐ効果が認められています。（※インフルエンザワクチンの有効性は約40～60%）



新型コロナウイルスワクチンは、あなたご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります。

新型コロナウイルスは、まだまだ未知のことがあります。このウイルスの感染により、令和3年1月末までに6千人以上の方が亡くなり、3万人以上の方が入院されています。特效薬も開発中の段階です。

こうした中で、多くの方に接種を受けていただくことにより、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。



どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります。

一般的にワクチン接種後には、ワクチンが免疫をつけるための反応を起こすため、接種部位の痛み、発熱、頭痛などの「副反応」が生じる可能性があります。治療を要したり、障害が残るほどの副反応は、極めて稀ではあるものの、ゼロではありません。（予防接種による健康被害は救済制度の対象です。）

今回新たに承認されたワクチンの国内治験では、ワクチンを2回接種後に、接種部位の痛みは約80%に、37.5度以上の発熱が約33%、疲労・倦怠感が約60%の方に認められています。

ワクチンに含まれる成分に対する急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーの発生頻度は、市販後米国で100万人に5人程度と報告されています。日本での接種では、ワクチン接種後15～30分経過を見て、万が一アナフィラキシーが起きても医療従事者が必要な対応を行います。

掲載の内容は、今後見直される場合があります。



新型コロナウイルスワクチンの接種に伴う出欠等の取扱いについて

医療機関等でワクチンの接種を受ける場合や接種後に発熱等の症状がみられる場合は出席停止扱いとなります。ワクチン接種のために欠席する場合は学校に連絡をし、その旨伝えるようお願い致します。