

保健だより5月号

金沢市立工業高等学校 3年保健委員
令和3年5月27日発行

保健委員会ちゃんねる公開

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、5月9日から6月13日まで「石川緊急事態宣言」が発令されました。そのため、3年保健委員の生徒が“保健委員会ちゃんねる5月号”を公開し、皆さんに気を付けてほしい感染症予防について動画で訴えました。
(その一部を紹介→→→)

感染しない& 拡げないために・・・

- ・密にならない。
- ・マスクを着用し、手洗い・アルコール消毒を徹底する。
- ・不要不急の外出自粛を徹底する。
- ・飲食店等の出入りを自粛する。
- ・県外からの来訪もできる限り自粛する。

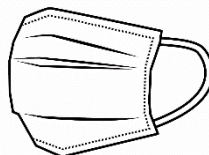
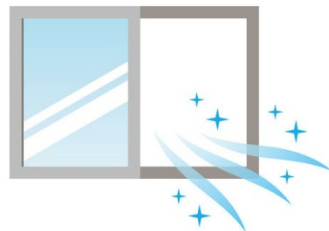
従来の変異株と変異株の違いは？

一般的にウイルスは増殖・流行を繰り返す中で少しずつ変異していきます。現在新型コロナウイルスの感染力は強くなってきています。つまり、新たな変異株に対して去年以上に警戒を強めていく必要があります。懸念される変異株について調べました。

(参考文献：厚生労働省 HP 新型コロナウイルスに関するQ&Aより)

| 主な変異 (初検出国) | 感染の強さ (従来株比) | 重篤度 (従来株比) | ワクチン効果 (従来株比) |
|-----------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| N501Y(英) | 5~7割高い | 1.4倍 | |
| N501Y E484K(南アフリカ) | 5割程度高い 可能性 | 入院時死亡リ スクが高い | 効果を弱める 可能性 |
| N501Y E484K(ブラジル) | 1.4-2.2倍 高い可能性 | | 効果を弱める 可能性 |

石川県の変異株率 **86.3%** (5/1~5/26まで)
より一層の感染に対する警戒を!!



熱中症を予防しよう!!

熱中症とは？

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体内の調節機能が壊れるなどして発症する障害のこと。

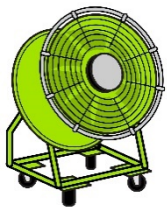
熱中症の分類・症状

| | | 症状 | 特徴 | 受診の判断 |
|----------|------------|--------------------------------|--|-------------------------------|
| I度（軽度） | 熱失神 熱痙攣 | めまい、失神、 筋肉痛、筋肉の硬直、 大量の発汗 | 脳への血流不足が原因で運動直後に起こることが多い。 | 応急処置をして安静に。改善しなければ病院へ |
| II度（中等度） | 熱疲労 | 頭痛、吐気、倦怠感 虚脱感、集中力や判断力低下 | いくつかの症状が重なりあって起こる。放置、あるいは誤った判断により、III度へ移行する危険性がある。 | 速やかに病院移送 (タクシー移送もしくは救急車要請) |
| III度（重度） | 熱射病 | 意識障害、けいれん、 過呼吸、高体温 | II度の症状が重なり合って起こる。 | 救急車要請 (入院加療) |



熱が放出されず、体内にこもることで症状が起こる。高齢者や乳幼児、持病のある人も危険だが、体がまだ成熟していない私たち高校生でも命にかかわる重症に至ることもある。

熱中症の予防方法



- ① こまめに水分を補給する。
- ② エアコン・扇風機を上手に利用する。
- ③ シャワーや濡れタオルで身体を冷やす。
- ④ 湿度・温度を測る。
- ⑤ 暑いときは無理をしない。
- ⑥ 涼しい服装にする。



経口補水液の作り方

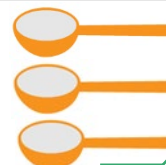
水 1L

塩 1g~2g

砂糖 20g~40g

レモン汁少々

市販のスポーツドリンクは塩分量が少なく、糖分が多いため、OS-1等の経口補水液がお勧めです。



小さじ 1/2

大さじ 2 と 1/3 ~ 4 と 1/2