

# 保健だより

長井高等学校 保健室  
令和3年11月18日

山形県における新型コロナ対応の目安が10月26日以降 [レベル2 (注意)] になりました。感染が落ち着いて見える一方で、今後も感染力の強い変異株によるリバウンドを警戒する必要があります。冬季も引き続き、感染防止対策にご協力をお願いします。

## ○ 登校前の健康観察

⇒ 37.5℃以上の熱、体調不良(風邪症状)がある人は、登校をひかえてください。

## ○ 基本的な感染予防対策

⇒ マスクの着用、こまめな手洗い、消毒、三密(密集・密接・密閉)の回避などを続けてください。

## ○ 各自での寒さ対策

⇒ 学校では、暖房使用時でも常時または定期的に[換気]を行います。服装の工夫、膝掛けや使い捨てカイロの使用などを行ってください。

## のどの痛み、鼻水、咳・・・の人増えてきました



風邪、インフルエンザ、新型コロナの違いを下記に示しましたが、初期の症状は、どれも似ていて、自分で安易に判断するのは禁物です。風邪症状(熱・だるさ・咳・鼻水・咽頭痛・味覚嗅覚異常・頭痛・腹痛など)がある場合は、登校せずに医療機関を受診してください。この場合は、欠席扱いにはなりません。(出席停止)

### 【かぜ・インフルエンザ・新型コロナ感染症の違い】

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナ感染症
潜伏期間	2～4日	2～5日	1～14日
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
症状の出る場所	局所(のど、鼻)	局所(のど、鼻)、全身	局所、全身、呼吸器、味覚、嗅覚
熱のでかた	37～38℃程度	38℃以上の高熱	37.5℃以上の発熱が、4日以上続くことが多い
進行の仕方	ゆるやか	急激	約1週間後に急変することもある
治療法	対処療法	抗インフルエンザ薬	対処療法
ワクチン	ない	ある	ある

2年生の修学旅行は、すべてバス移動です。  
乗り物酔いが心配な人は、酔い止めを準備してください。

後中間試験がおわったら、まもなくの出発です。持ち物の準備は、余裕を持って行いましょう。



## 乗り物酔いを防いで 楽しく出発!



### 乗り物酔いをしやすい人へ

乗り物酔いは、病気ではありません。ただし、平衡感覚や慣れなどの違いによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。乗り物酔いは精神的なものが大きいので、乗り物酔いしやすい人は、こころを落ち着かせることが大切です。「また乗り物酔いになったらどうしよう」と不安を抱えて乗るのではなく、「今日は大丈夫!」と自分に言い聞かせましょう。それでも不安な場合は、酔い止めの薬をあらかじめ飲んでおく心安心です。

### こんな症状が出てきたらご用心!

乗り物酔いの前段階には、次のような症状があります。これらの症状が出てきたら、いったん乗り物から降りると、落ち着きます。

顔色が悪くなる  
ひや汗が出る  
生あくびが出る  
めまいがする  
息が荒くなる

### 乗り物酔いをおこしやすいときって、どんなとき?

① 体の調子が悪いとき



② 睡眠不足のとき



③ 乗り物の揺れが激しいとき



④ ガソリンなどの匂いがきついとき



### 酔い止めの薬について

酔い止めの薬はいつ飲んでもOKですが、できれば乗る30分前に飲んでおきましょう。酔い止めの薬には、錠剤・液体タイプ・チュアブル剤(口の中でずっと溶けるタイプ)などがあります。チュアブル剤は水なしで飲めるので、もしものときに備えておくとう便利です。ちなみに、胃や腸に原因があるわけではないので、胃腸薬では効果がありません。



### 乗り物酔いを予防するために

- ① 前日は、たっぷり寝ておく
- ② 満腹や空腹を避ける(食事は乗る1時間前までに。みかんなどのかんきつ類は避ける)
- ③ 体を締めつけない服を着る
- ④ バスでは前のほうの席に座る(揺れが少ないため)
- ⑤ ときどき遠くの景色を見る
- ⑥ 酔い止めの薬を飲んでおく
- ⑦ 友だちと話したり、歌をうたったり、リラックスして過ごす
- ⑧ 「今日は乗り物酔いにはならない!」と決心して乗る
- ⑨ 本を読んだり、ゲームをしたりしない

