



栃木高校保健室

R3. 6. 25

蒸し暑い日が多くなりました。日が延びて夏を感じるが多くなりましたね。
冷やし中華やかき氷を食べたときや、セミの鳴き声を聞いたときや、サンダルを履いて出かけたとき、蚊取り線香の匂いを嗅いだときに、「夏だな〜」と感じて嬉しくなります。暑くて嫌になってしまうと感じる夏も、こんな風に「夏探し」をすると楽しく過ごせるのではないのでしょうか。何気ない日常に目を向けると新しい発見があって気分が上がりますよ♪

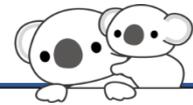


▲ ▲ ▲ 熱中症に気をつけて! ▲ ▲ ▲

毎年、多くの人熱中症によって病院に搬送されています。特にコロナ禍の現在ではマスクの着用によって熱中症のリスクが高まっています。「自分は大丈夫」なんて根拠のない自信はとても危険です。



Q. 水分補給は水だけじゃダメ?



A. 汗をかいたら塩分も補給しましょう!

〜作ってみよう! 経口補水液〜

経口補水液とは体内で失われた水分や塩分などを速やかに補給できるように成分を調整した飲料です。大量の発汗や激しいスポーツに適しています。

◆作り方◆ ☆レモンやグレープフルーツの果汁を入れると飲みやすくなります。

1リットルの
水

+

小さじ1/2
食塩

+

大さじ4杯と小さじ1杯
砂糖

良くかき混ぜて
出来上がり!

できる大人は「ニオイ」マネジメント

大人になるとビジネスの場面では、人と人が接近しやすく、「ニオイ」のケアは大切なマナーです。できる栃高生のみなさんは、男子だらけの学校生活の中でも「ニオイ」をマネジメントしていきましょう★

★ 毎日、全身をよく洗い、清潔を保つべし!

本来、汗は無臭です。皮膚の表面で汗と垢や皮脂などが混ざり、雑菌が増殖することで臭いが発生します。垢や皮脂を「0」にすることは不可能ですが、身体を清潔に保つことで、できる限りを減らしましょう! 朝のシャワーは睡眠中に出た汗や皮脂を流すことができ、効果的です。

★ 乾いたタオルよりも濡れたタオルで拭くべし!

汗を濡れたタオルでそっと拭いて皮膚を湿らせると、汗が蒸発しやすくなり、体温が下がるため汗が収まります。また、においの成分は水に溶けやすいので一石二鳥です! ポイントは汗をかいたら早く拭くこと!

★ 汗をかく生活を心がけるべし!

汗をかかない生活は逆効果! 汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。日頃から運動をしたり、夏でもお風呂に浸かったり、汗をかく生活を心がけてください。



★ デオドラント製品を活用するべし!

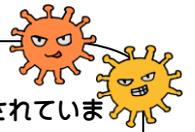
ドラッグストア等で購入できる、デオドラント製品を活用しましょう。シートやパウダースプレー、ロールオンタイプなど、使う目的やタイミングが違うので自分に合ったものを選びましょう。いろいろな香りを選べることも利点ですが、香りがキツすぎるのもマナー違反! 適度に、が重要です★



★新型コロナウイルスデルタ株の脅威とは？

- ・イギリスでは、インドで確認された変異ウイルス(デルタ株)による感染が急速に拡大していて、6月17日、18日の感染者が2021年2月下旬以来、初めて1万人を超えました。
- ・アメリカ政府で新型コロナウイルス対応にあたるファウチ博士は、インドで確認された変異ウイルスがアメリカ国内でも急激に増加していることについて「新型コロナウイルスを排除するうえで最大の脅威だ」として危機感を示しました。
- ・ロシアでデルタ株ウイルスの感染が拡大し、一日の感染者数が2月ぶりの高水準に。そして死者数も増加しています。
- 6月22日インド保健当局によりさらに感染力が強いとされる「デルタ・プラス」が発見されたと発表しました。

日本では首都圏を中心に累計150件以上のデルタ株が発見されています。海外のように感染が拡大する可能性も十分にありまます。感染症対策をよりしっかりしていく必要があります。

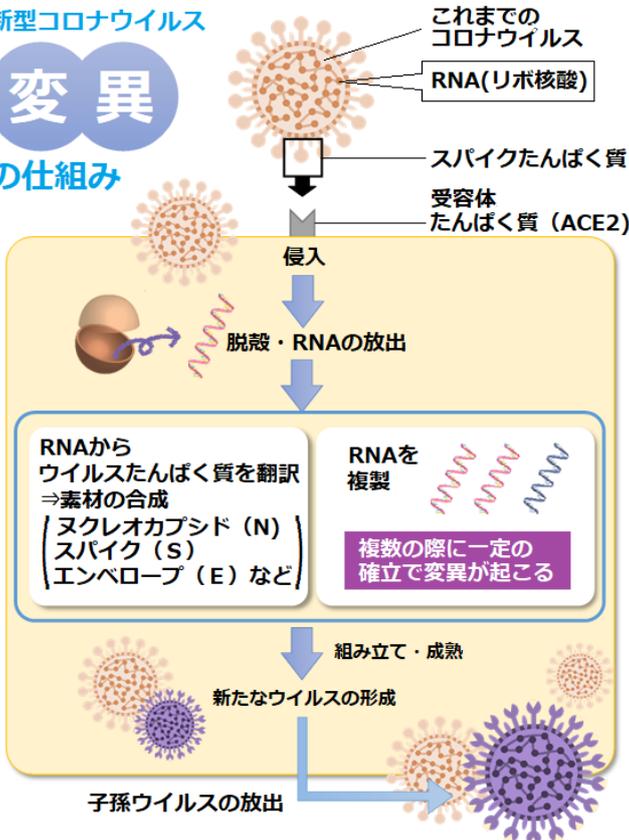


休養(睡眠)も大切です

★ウイルスの変異はどうして起きるの？

新型コロナウイルス

変異
の仕組み



翻訳：さまざまな種類のアミノ酸を配列し、たんぱく質を合成すること

○ウイルスの特徴○

ウイルスは、蛋白質の外殻、内部に遺伝子(DNA、RNA)を持っただけの単純な構造の微生物です。細菌のように栄養を摂取してエネルギーを生産するような生命活動は行いません。たとえ栄養と水があったとしても、ウイルス単独では生存できません。自分自身で増殖する能力が無く、生きた細胞の中でしか増殖できませんので、他の生物を利用して自己を複製することでのみ増殖します。その過程で「変異」を繰り返し、より環境に適応しやすいよう姿を変えていきます。

<変異の過程>

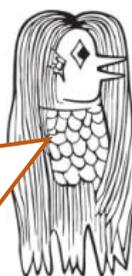
- ①まず、ウイルス表面にある、とげ状の「スパイクたんぱく質」が、ヒトの細胞表面で受け手となる受容体たんぱく質(アンジオテンシン変換酵素 2=ACE2)に結合して細胞内へ侵入する。
- ②細胞内では、RNAの情報に従って、ウイルスの素材となるたんぱく質を翻訳(合成)する。一方、RNAは大量に複製され、たんぱく質とともに組み立て・成熟が進んで「子孫ウイルス」ができ、それらが細胞外へ放出されていく。
- ③この過程で、RNA複製の際に一定の確率でミスが生じ、RNAを構成する塩基の配列が変わることがある。この現象が「変異」と呼ばれる。

<参考:新型コロナウイルス変異株とは | 日本医学臨床検査研究所 (jcl.co.jp)より>

基本的な感染症対策をしっかり守りましょう

- ①手洗い・手指消毒
- ②3密を避ける
- ③教室の換気
- ④朝の体温の確認→発熱等の風邪症状がある場合は登校せずに家で休養
- ⑤清掃時の界面活性剤での消毒をていねいに
- ⑥喋るときときは必ずマスクを着用する、黙食の徹底

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —