

生活委員会だより

第2号

2022年7月14日 生活委員会発行

◇保健室から◇

暑さにご用心

学園祭も近くなりました。

今年の暑さは異常事態といわれているほどですが、催し物の中での換気の備えは十分でしょうか。

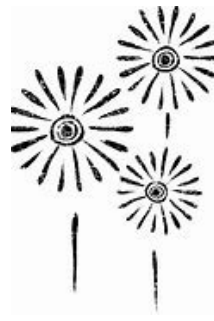
熱中症対策、予防として

1 暑さを避ける 2 こまめな水分補給 3 暑さに備えた体づくり が大切です。

熱中症にならないため、また新型コロナウイルス感染防止のためにも3密（密閉・密集・密接）を避け十分な対策を行いましょ。熱中症は屋内でも屋外でも起こります。前日の睡眠時間や朝食を摂っていたかなども影響します。

○熱中症の症状と対応方法

	分類	主症状
Ⅰ度	軽症	
	現場での応急処置が可能	めまい・失神・筋肉の硬直 大量の発汗・筋肉痛
Ⅱ度	中等症	
	病院へ搬送	頭痛・吐き気・嘔吐 気分の不快・ぐったり
Ⅲ度	重症	
	入院集中治療	意識がなくなる 痙攣・歩けない 高体温



コロナは第7波に入りました。各々ができることをすることが大事です。

気温が高くなり、マスクをするのも大変になりましたが、マスク着用を徹底してください。

この頃、「紐が切れた」とか「床に落とした」などの理由でマスクをもらいに来る生徒が以前よりも多くなってきています。朝からマスクを着用する準備をしなかったのでしょうか。

帰省時にも十分注意をして元気に8月17日の夏休み明けに会いましょう。

では楽しい夏休みを！

〈食中毒について〉

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高い、6月から9月頃で、ウイルスによる食中毒は冬に流行します。食中毒を起こす原因は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌と言うわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを暖かい部屋に長い間おいたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。食中毒予防の原則は細菌の場合、3つあります。

1. 細菌を食べ物に「つけない」

手には様々な細菌がついています。ですから、食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように「調理を始める前」「生肉や生魚を取り扱う前後」「動物に触れた後」などの時は必ず手を洗うように心がけましょう。また、生肉や生魚などを切ったまな板などの器具を使用の都度、キレイに洗いましょう。食品の保管の際にも、密封容器に入れたり、ラップをかけた方が大事です。

2. 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるため、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保温することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れるか、早めに食べるようにしましょう。

3. 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着するので、熱湯をかけて殺菌しましょう。

しかし、このような対策をとっても食中毒にかかってしまうことがあります。そのような場合は、早めに医師の診断を受けましょう。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにしましょう。

〈リラックス効果について〉

リラックスするとストレスや疲労を癒やすことができるのは、「自律神経」を整える効果があるからです。リラックスすると副交感神経が優位に働くことで、血流がよくなったり、腰痛・肩こりの緩和、肥満予防などの健康面への良い効果やメリットを得ることができます。

このように、リラックスをすると心身ともに安定し、健康的な生活を送ることができるのです。現代人は仕事で過剰なストレスを受けており、交感神経の方が優位になりがちです。交感神経で脳が興奮した状態が続くと、イライラや不眠、頭痛、肩こり、胃潰瘍といった症状が起きるリスクが高くなります。忙しい現代人こそ、心身の健康に配慮し、意識してリラックスすることが必要でしょう。



高校生活委員長 羽柴武尊

～生活委員便り～

皆さん、こんにちは、今年度生活委員になりました、奈良敢太です。初めて生活委員会に入ったので、一年間頑張りたいと思います。

さて、学園祭が少しずつ近づいています。今回の学園祭は三年ぶりの開催となっておりますが、一般公開がありません。私たちにとっては中一以来の開催なので、今の中学生は誰も経験していないことになります。学園祭を行うにあたって、やはり気を付けなければならないのが、「コロナ」です。しかし、最近は授業中や休み時間にマスクを外している生徒が多くなっているように感じます。全国的にもコロナ感染者が徐々に増えているので、いつどこで誰が感染するかわかりません。せっかく学園祭が開催されるというのにコロナで潰れてはもったいないです。マスクをすることや手洗い、うがい、消毒などの簡単なことから気にかけていきましょう。

また、この時期は気温の変化で体調を崩しやすいので気をつけましょう。

一年 A 組 奈良敢太

一年 B 組の大清水です。本題に入る前に言いたいことがあります。これから本格的に夏が始まり、教室の窓を開ける機会が増えると思います。そこで、教室移動の際に生活委員ではなくても窓を開けたのなら閉めるようにしてください。これは自分のクラスに限ったことかもしれませんが、どうせ生活委員が閉めるだろうと開けたまま教室移動してしまう人がほとんどです。生活委員の仕事を増やさないでください。

では、本題に入ります。前述したとおり、これから本格的な夏が始まります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の体調チェックを心がけましょう。また、今後気温がどんどん高くなっていきます。ですから、熱中症にも留意すべきです。新型コロナ対策とはいえ、体育の授業中にマスクをつけて参加し、熱中症で倒れてしまっただけでは本末転倒なので、状況に応じて感染症対策及び熱中症に取り組んでいきましょう。

一年 B 組 大清水悠路

梅雨が明け、気温も各所で三十度を超えるなど、本格的に夏になってきたように感じます。皆さんはこの夏をどのように過ごそうと思っていますか。海水浴だったり、旅行だったり、家でゲームをしたりなど様々だと思いますが、いずれも熱中症には気を付けなければなりません。そこで、熱中症予防にもなる夏の豆知識を教えたいと思います。

まず一つ目は「水は一気に飲まず、必ず少しずつ飲む」です。人間はのどが渇くと大量の飲み物を飲んでしまいがちですが、一度に摂取できる量は200～250mlと決まっています。がぶ飲みしてしまうと、かえってばててしまいます。

二つ目は、「口の中に氷を含んで外出すると暑く感じない」です。これは僕が試してみて発見したことです。この気温のなか、歩いているだけならまだしも、バスなどの公衆の前でだらだら汗をかくのはさすがに恥ずかしいですね。そんな時にこの方法を試してみてください。びっくりするくらい汗が引いていきます。

ここまで熱中症について取り上げてきましたが、最近、気温が上がってきて、これまで以上に熱中症の危険性を感じるようになってきています。コロナ対策と熱中症予防の板挟みで多少のストレスを感じますが、楽しんでいきましょう。

一年 C 組 田所侑翔

暑い日が続いて過ごしにくい日が多くなってきました。この季節に最も注意しなければならないのが熱中症です。気温が低くても湿度が高ければ熱中症になるリスクは高くなります。日頃から油断せずに自分の体の状態を確かめながら生活しましょう。しかし、気を付けていても熱中症になってしまうことは多々あります。自分の周りで熱中症になってしまった人がいた時にどうすればいいのかを大まかに説明します。

まず熱中症かどうか判断に迷ったときはペットボトルの水を自力で飲めるかということに基づきます。飲めなかったらすぐに救急車を呼んで涼しい場所に移動させて体を冷やします。この時にアイスパックや氷を首やわきの下、足のつけ根に当てる「アイスパックの法」が今まで推奨されてきましたが、近年では体温の低下率が低いことが研究で明らかになりました。もっとも体温の低下が高いのは水道水を全身にかけ続ける「水道水敷布法」です。本人が「寒い」というまで体を冷やします。一見やりすぎではないかと思うかもしれませんが、いかに早く体温を40度以下に下げることができるかが重要です。その場で可能な方法を組み合わせて対処しましょう。

三年 A 組 野原祐真

最近学校でも寮でもコロナ関連の話をあまり聞きませんが、全国的にはいまだにクラスターが発生していて、感染者は増え続けています。学校内ではできる限りマスクの着用を心がけて、休み時間中の換気もするようにしましょう。寮内では風呂に行く時や食堂に行き時などにマスクをつけていない人をよく見かけます。いま、学校内で感染者が出てしまって感染が拡大してしまったとしたら、学園祭に支障が出てしまいます。高三年は最後の学園祭なので、中止にならないように全校生徒がマスクの着用や消毒などの感染対策を心がけるようにしましょう。

三年 C 組 今村珠羽

第二中間テストも終わり、いよいよ皆さんが待ち望んでいた「学園祭」があります。中学生にとっては初めての学園祭だと思いますし、高校生にとっては三年ぶりの学園祭です。ですから、全校生徒が良い思い出となるような「学園祭」を作り上げられるためにも、感染対策や熱中症の予防などに努めていきましょう。

学園祭が終わると夏休みが始まります。全校生徒にとっていい気分転換になると思いますが、あまり羽目を外さないように生活して、元気に戻ってこられるようにしましょう。

高校生活委員長 三年 A 組 羽柴武尊

