

保健だより7月

新庄北高等学校最上校 保健室
令和3年7月14日 No. 3

4月から始まった健康診断も終わり、健康診断結果の「お知らせ」をその都度、配布してきました。医療機関への受診が必要な場合は、速やかに検査を受けに行きましょう。受診結果は保健室に提出してください。

冷やしすぎはNG!

冷房病



これからの時期、欠かせないクーラー。みなさんは、「冷房病またはクーラー病」という言葉を聞いたことありますか。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きを持つ『交感神経』と体温を下げる働きを持つ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、上手く機能しなくなり、体に様々な不調が現れることを指しています。

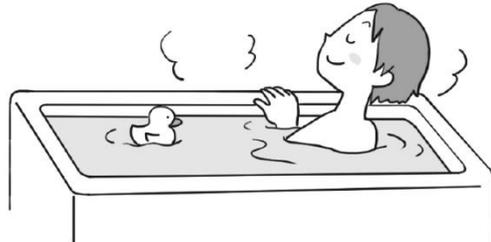
◎主な症状

頭痛、腹痛、腰痛、
下痢、便秘、疲労感、
肩こり、月経不順、
食欲不振など



◎対処法・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



コロナウイルスワクチンについて知ろう💡

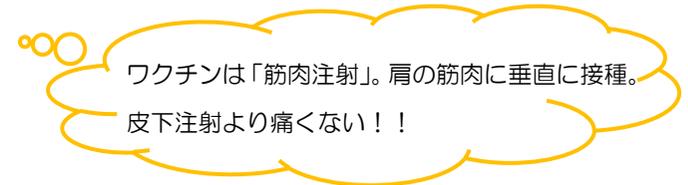
医療従事者や高齢者からワクチン接種が本格的にスタートしています。

① ワクチンを受けるには？

- ・高齢者から順次「接種券」が届きます。接種希望者は、病院や指定の会場を決め、予約を取りましょう。（接種は義務ではありませんので保護者と相談して決めてください。）
- ・基礎疾患のある人は自己申告のため、必ず申し出るようにすること
→医師の判断により、受けられないこともあります…

② ワクチンの効果は？

- 発症予防効果 約95%
- 重症化予防効果あり
- 高齢者への有効性も高い
- 人にうつす可能性を減らす効果が期待されている



③ いつから効くの？

1回目を接種して2週間経ってから効果が出始める。2回目を接種して7日目以降から十分な免疫がでるとされています。

④ 副反応のリスクは？

接種した1～2日後に副反応が出ることがあるが、ほとんどは3日以内に回復します。接種当日と翌日は、可能なら予定を開けておくことをおすすめします！

主な副反応

- ・接種時の痛み ・だるさ ・頭痛 ・筋肉痛
- ・発熱・関節痛 ・寒気 ・吐き気
- ・接種部位の腫れ

