



令和3年7月20日
神港学園高等学校
学校保健委員会

夏休みに入ると、1年延期されていた東京オリンピックが始まりますね。また、この夏休みの間に新型コロナウイルスのワクチン接種を受ける人もいるかもしれません。まだまだ新型コロナウイルスが流行しており、今年も制限のある夏休みになりますが、時間があるときこそ、自分自身を見つめ直すチャンスです。今まで気がつかなかった自分に出会うかも？



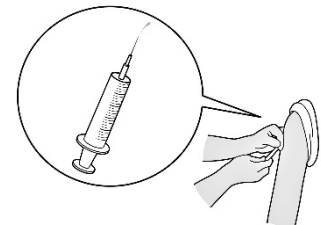
◆◆◆新型コロナウイルスワクチン接種◆◆◆



早く打ちたい？不安？SNSの情報に注意！

新型コロナウイルスのワクチン接種について SNS 上では様々な情報が飛び交っています。特に、人の印象に残りやすい情報は拡散されがちです。その情報が信頼できるものなのか、立ち止まって考える必要があります。

ワクチンについての情報は「厚生労働省のホームページ」で確認することができます。Q & A も掲載されているので、文章を読むのが苦手な人でも見やすくなっています。また、ノーベル医学生理学賞を受賞した京都大学教授の山中伸弥さんが開設している「山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信」のサイトなどでも客観的な立場からの情報発信をされています。



学校がある時にワクチンを打つ時どうしたらいい？

ワクチンを打った事を学校へ報告する必要はありません。ただし、ワクチン接種のために学校を欠席する場合や、ワクチン接種後に体調が悪くなって欠席する場合は、通常の欠席連絡と同様に保護者から学校へ連絡をしてもらってください。ワクチン接種後に体調が悪くなった場合は無理をしないようにしましょう。



ワクチンを打ったかどうかは個人情報です

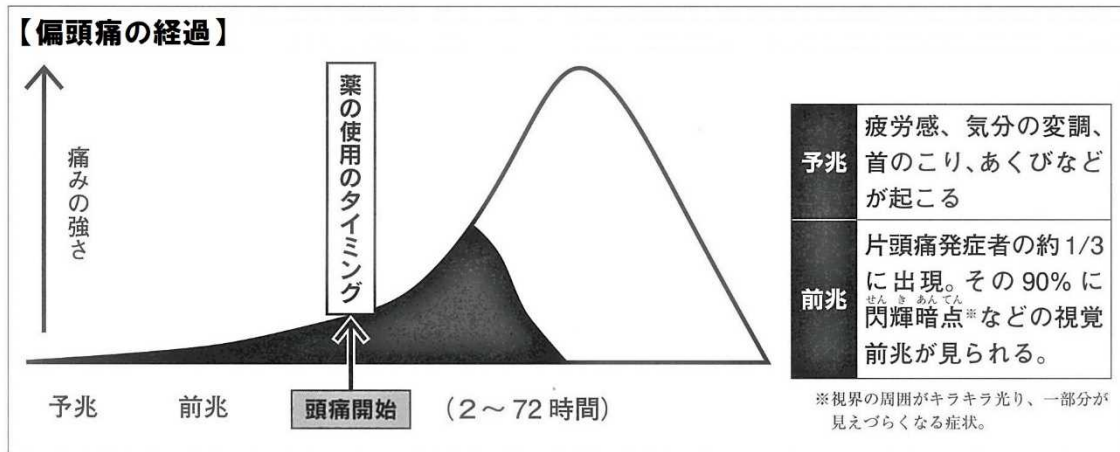
ワクチンを「打つ」か「打たないか」を決めるためには自分の体質や持病、家族構成、家族の仕事など様々な事を考慮する必要があります。中には、アレルギーを持っている人などワクチンを打ちたくても打てない人もいます。みんなそれぞれの事情があり、ワクチン接種を受けるかどうか決めています。また、ワクチンを打ったかどうかは個人情報です。友達のワクチン接種の有無など、むやみに他人の個人情報を人に話してはいけません。



あなたも？最近増えている偏頭痛



年々、偏頭痛で保健室に来室する人が増えてきています。偏頭痛の仕組みについては未だ解明中ですが、その引き金となっている要因として①寝不足、②低気圧、③月経などが挙げられます。自分でできる対策としては睡眠時間をしっかり取ることが重要です。



偏頭痛発作は予兆や前兆の後に頭痛が始まります。特に目の前がキラキラしたり、モザイクがかかったように見える「視覚前兆」が起こる頻度が高いです。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は頭痛開始後早めに服用することが重要です。

英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)
→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうよという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。

保健室からのお知らせ

1 学期に行った健康診断の結果を受けて「病院受診のおすすめ」の用紙をもらった人は夏休みの間に病院を受診しましょう。一生あなたと付き合っていく大切な身体です。定期的に身体の状態を確認しておくことが大切です。

