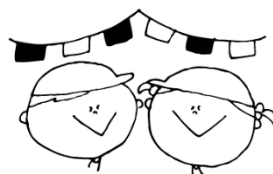


ほけんだより



2021年 9月1日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 5



9月号

1ヶ月の夏休みが終わり、体育大会に向けて準備が始まっています。夏休み中は、部活や塾などで忙しかったり、家でゆっくりしたり、新型コロナウイルス感染症の中、いろんな時間の過ごし方があったと思います。夏休みの気分が抜けきっていないかもしれませんが、学校の生活に気持ちを切り替えて元気に2学期を過ごしましょう。

クーラー病には気を付けて！

夏休み中は、エアコンの効いた部屋の中にずっといませんでしたか？
まだまだ暑い日が続くそうなので、体調を崩さないようにしましょう。



クーラー病（冷房病）は、冷房が効きすぎているところにいたり、外の暑いところと冷房の効いているところを何度も行き来したりすることで、自律神経のバランスが崩れて体調不良を起こすことを言います。

血行不良

エアコンが効いているなど、寒い環境では血のめぐりが悪くなります。血のめぐりが悪くなることで、血管や筋肉がかたまってしまい、肩こりや頭痛などの症状が出てきます。



心身の不調

寒暖差によって、体のエネルギーをたくさん使ってしまい、疲れやすくなります。また、体の中まで冷えると、胃や腸などの内臓の不調で、腹痛や下痢・便秘などもでてきます。
さらに、寒暖差の疲れにより、イライラしたり、気分が落ち込んだりします。



こうした不調を起こさないためにできること



温度差をなくす

なるべく温度差を感じないようにエアコンの設定温度を26～28度ぐらいにしましょう。また、エアコンの冷房だけを使うのではなく、扇風機も一緒に使ったり、除湿モードを使って湿度を下げたりすることで、過ごしやすい空間になります。

学校では、冷房の設定を自分でなかなか変えることができないと思います。「教室が寒い」と思う人は、長袖のジャージを着たり、長めの靴下を履いたり、服装での調節をしてみてください。

規則正しい生活を送る

心身の不調を起こさないためには、「朝起きる」、「朝食」、「昼食」、「夕食」、「寝る」のリズムを整えましょう。さらに、1日のリズムを整えるために日光を浴びることも大切です。運動するのに外へ出るときや、外に出ることがないときでも、カーテンや窓を開けて意識的に日光を浴びましょう。夏場は、太陽の光が強いため日陰にいるだけでも効果があります。



マスクの効果



新型コロナウイルス感染症が流行する前は、マスクは風邪や花粉症の人などが使っていましたが、今では年間を通してマスクの着用は欠かせなくなりました。最近では、様々な種類のマスクが登場してきています。友達同士でマスクを見比べてみても、色や形が違っていると思います。今回はマスクの種類と効果についてお話ししたいと思います。

マスクの種類

布マスク（ガーゼマスク）



ほとんどの人が小学生の頃、給食の時間に付けていたのではないのでしょうか？
去年、配布された「アベノマスク」も布マスクになります。布マスクは、何度も洗って繰り返し使うことができますが、布（ガーゼ）の目より小さい菌やウイルスなどは通してしまいます。

不織布マスク（サージカルマスク）



主に医療用に使用されているものが、様々な感染症や花粉症の流行に伴い一般化されるようになりました。不織布マスクを付けている人が排出した菌やウイルスなど（飛沫）を空气中に広がるのを防ぐ目的があります。ただ、飛沫が飛ばないように目が細かいので呼吸のしづらさを感じることがあります。

ポリウレタンマスク



スポンジのようにふわふわしたようなマスクで、他のマスクに比べたら呼吸がしやすいと思います。ウレタンマスクは通気性がいいので、息苦しさ、肌荒れがある場合は軽減されることもあります。しかし、通気性がいいので、不織布マスクに比べると飛沫を多く排出・吸収してしまいます。

夏の暑い時期にマスクを付けていることは大きなストレスになります。特にマスクを付けていることで熱中症に気付かないことや、息苦しさ、肌荒れ、ドライアイ、マスクのひもで耳の後ろが痛い、など様々な健康問題が起こります。新型コロナウイルス感染症や他の病気から身を守るためのマスク選びも大切ですが、ストレスが軽減されるような選び方も意識してみてもいいかもしれません。

マスク選びの際、個人差はあると思いますが、ポリウレタン素材そのもので余計に肌が荒れることや、アレルギー症状を起こすこともありますので、自分に合ったマスク選びをしましょう。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
		不織布	布マスク	ウレタン			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	