



皆さん、元気ですか？いよいよ学校が再開します。新型コロナウイルスの感染も心配ですが、暑くなってきて熱中症も心配です。自粛生活が長く続き、徐々に暑さからだを慣らしていくことができない状況でした。今回は熱中症予防の特集です。工夫して、これからの季節乗り越えていきましょう。

熱中症の前に・・・

詳しくは前回の保健だより
をチェック！

☆☆☆ 再度確認 学校再開後の注意点！！ ☆☆☆

少し熱があっても風邪症状があっても、自分は「大丈夫」と思って登校することは控えましょう。必要以上に恐れることはありませんが、自分が感染しているかもしれないという意識を持って行動することが、結果として周りの人を守ることに繋がります。

熱もなく、いつもと体調が変わらず元気であれば、朝ごはんを食べて、時間に余裕をもって登校しましょう。

○ 自己健康管理表の実施

学校再開後「自己健康管理表」を毎朝記入します。登校する日は起床後すぐに体温を測定（何℃だったか覚えておいてね）。

○ 手洗い・うがいの実施

何かに触れた手は汚れていると思って、放課毎の手洗いを心がけましょう。

手洗いをしていない手で、目・鼻・口に手をもっていかないこと。

手洗いをしていない手で触ることによって感染するリスクが高くなります。

ハンカチやタオルは忘れずに！できれば汗拭き用と手拭き用と2枚用意するとベストです！



○ こまめな水分補給

暑さ寒さに関係なく必ず飲み物を持参するようにしましょう。

○ 咳エチケットの実施

咳エチケットに努めましょう。できる限りマスクの着用をお勧めします。



○ 昼食時の注意

昼食は自分の席で！友達とお話をしながら食べたいところですが今は我慢。マスクを着用していない状態で、話をしながらご飯を食べることは感染するリスクが高くなります。

○ 教室の換気、ドアノブ等の消毒

みんなで協力して行いましょう。



予定しておいてね

◆ 健康診断の実施について

尿検査（全生徒）6月3日（水）、4日（木） ◇3、4日に提出できない人は6月18日（木）

内科検診 1年生：6月 5日（金）、12日（金）

2年生：6月16日（火）、19日（金）、30日（火）

3年生：6月30日（火）、7月3日（金）、14日（火）

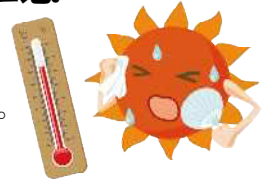
身体計測 身長・体重・視力・聴力（1、3年生のみ）

3年生：6月8日（月） 1年生：6月15日（月） 2年生：6月22日（月）



暑くなる日が多くなるこれからは・・・熱中症に注意！！

すでに、最高気温が30度近くの夏日が観測されました。さらに今年は、新型コロナウイルスの影響で、熱中症になるリスクが高くなる！？とされています。



理由

その1. 外出自粛・・・外出の自粛による運動不足で、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできていない。また、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすい。

その2. マスク着用・・・マスクをすることで、体内に熱がこもりやすくなっている。

マスク内の湿度が上がるため喉の渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがある。

◆ 熱中症予防のポイント

予防（1）3食をきちんと食べる

特に朝ごはんは必ず食べる！食欲がなく何も食べたくないという人は、お味噌汁やスープ、ゼリーやヨーグルトでもよいので何か口に入れましょう。



予防（2）睡眠をしっかり取る

調子が悪い生徒に話を聞くと、ほとんどの生徒の睡眠時間が足りていません。やることはたくさんあるかもしれませんが、何が優先か考えて、遅くても12時までには布団の中に入るようにしましょう。その日の疲れはその日の睡眠でとりましょう。



予防（3）のどが渇いていなくても水分補給

登校前、登校後、放課後、部活前、部活中、部活後、帰宅後とこまめな水分摂取を心がけましょう。体育や部活があるときは、多めにスポーツドリンクなどを持ってきましょう。

*こまめな水分摂取は感染予防にもつながります。



予防（4）体調が悪いときは無理をしない

具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない状況下でも熱中症になってしまうことがあります。無理をし続けると、回復するのに1週間以上かかることもあります。早めに休養しましょう。



もしも熱中症を疑う症状が出たときは・・・

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度
手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度
頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度
意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



発熱や倦怠感などの熱中症の症状は、新型コロナウイルスの軽度の症状に似ています。熱中症で病院にかかることは、医療機関にかかる負荷も非常に大きくなります。

熱中症は十分に予防ができる病気なので医療を守り、自分自身を守るために、予防を徹底しましょう。