



ほけんだより



令和3年7月20日
豊玉高等学校保健室

夏本番！「熱中症&感染症」対策を！

「梅雨明けの暑い日」は最も熱中症の危険度が高くなる日のひとつです。さらに新型コロナウイルス対策による換気やマスク着用もあり、熱中症予防対策へのより強い意識が必要です。

こまめな水分補給、バランスのよい栄養摂取を心がけましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント (厚生労働省HPより)

- 1 人と十分な距離（2m以上）をとれていれば、**適宜マスクをはずす。**
(マスク着用時は激しい運動を避け、こまめな水分補給を)
- 2 **エアコン使用中も、窓開放や換気扇によりこまめに換気を行う。**
- 3 屋外でも、**涼しい場所へ移動する。**
- 4 のどが潤いていなくても、**こまめに水分補給をする。**
- 5 日頃の健康管理（定時の検温。**体調不良時は無理をしない。**)

【注意】マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。



暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子

・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動

・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり **1.2L (2.4コップ)**を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本 コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

気温より体温が大事？



気温が高くても暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？

日本での観測史上最高気温は41.1℃※。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出る可能性があるため、注意が必要です。



※静岡県：2020年8月17日、埼玉県：2018年7月23日

熱中症の症状 (※コロナウイルス感染症による熱と区別が付きにくいとも言われています。)

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- さらに重症になると、
- 返事がおかしい、けいれん、からだか熱い

こんなときは声かけ

- ・笑顔がない
- ・反応がにぶい

大丈夫？ではなく「どうしたの？」



熱中症の応急処置

あわてず、すみやかに！！

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

【観察のポイント】

- ・意識がはっきりしているか？
- ・自力で水が飲めるか？

夏バテをふせごう ～見直そう、家でのごしかた～

夏の疲れの原因は

- ・体の疲れ→だるい、疲れがとれない
- ・胃腸の疲れ→食欲がない
- ・神経の疲れ→やる気がでない

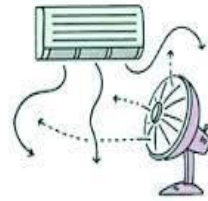
胃腸の働きを守ろう

- ・冷たいものの食べすぎに注意
- ・飲みものは常温で
- ・食欲がないとき→野菜や卵のスープがおすすめ
(ビタミン・タンパク質がとれる)



エアコンは除湿とタイマーをうまく使おう

- ・睡眠時は湿度60%が理想。除湿(ドライ)機能を活用。
- ・エアコンの冷風が直接体に当たらないようにする。



冷たい空気は床付近にたまるので、扇風機で気温ムラをなくそう!

適度に体を動かそう

- ・体温調節機能を正常に働かせるためにも、時々汗をかくことが大切です。

ゆるめのお風呂にゆっくりつかろう

- ・血行がよくなり疲れがとれる
- ・リラックス効果でぐっすり睡眠



アウトドアでの事故に注意!

夏は海や川、山など、自然を楽しむ機会が増える季節です。事故を防ぐため、危険を認識して行動しましょう。



- ◎体力や経験に見合った活動をする。熱中症予防を十分行う。
- ◎前もって天気予報を確認し、天候の変化に注意する。
(雷が鳴り始めたら屋内へ避難。雨による川の増水に注意。)
- ◎「危険」「遊泳禁止」「立入禁止」等の区域に近づかない。
- ◎川では流れの速い場所に入らない。海では離岸流に注意。
- ◎釣り・ボート・川遊びでは、ライフジャケットを着用する。
- ◎通信手段の確保(携帯電話のバッテリー確認や防水対策)



新型コロナワクチン接種が実施されています。

対馬市より、16～18歳対象に、令和3年度中にワクチン接種を実施すると各家庭に案内がありました。ワクチン接種を希望する場合は、市の案内にしたがって予約をしてください。

※ワクチン接種は強制ではありません。希望しない人、できない人もいます。

※ワクチン接種後の副反応や、接種前後のストレス反応などの体調不良が生じることがあります。接種前後の体調変化に注意してください。ワクチン接種後に発熱等の風邪症状が見られた場合は登校せず、自宅で経過を観察してください。

健康診断結果を配付します。

定期健康診断の結果(全項目)を三者面談時に配付しますので、内容をご確認ください。

受診が必要な項目については、すでに個別に通知済みです。今後の健康管理のために、受診・相談を済ませておきましょう。

各項目の受診が済んだら、結果を医療機関で記入をしてもらい(または保護者の方に受診が済んだことを記入してもらい)保健室へ報告してください。

学校や部活動・通学中のけが等で受診したら保健室へ連絡を

☆独立行政法人日本スポーツ振興センターの

災害共済給付制度により、医療費等が給付されます。

- ・授業中・休み時間・部活動中・登下校中などで発生
- ・医療費合計5000円(窓口3割負担で1500円)以上のけが等が対象です。

★対象になるかわからない場合も、まずは保健室へ連絡してください。手続きから給付まで数ヶ月かかりますので、早めに連絡をしてください。

★すでに手続き中でも、「継続して今月も受診しました」という場合にはさらにその月分の書類提出が必要です。