



# あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO.4

令和 3年 7月 6日

気温が30度を超える真夏日が増えてきていますが、秋田県内の新型コロナウイルス感染症が若者を中心に感染拡大しており、感染症対策と熱中症対策の両立が求められています。一人ひとりの、予防を意識した行動が大切になります。

これから野球選手権、7月9日からは全校野球応援、様々な大会など行事が続きます。思わぬ落とし穴から感染症や熱中症にならないために、しっかり対策をとりましょう。

## 《7月の保健目標 熱中症予防と応急処置》

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### ◎熱中症とは

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節機能がうまく働かないことで、体に熱がたまりさまざまな障害が表れるのが『熱中症』です。

### ◎マスクを着用した、コロナ禍での熱中症予防のポイント <環境省・厚生労働省 ホームページより>

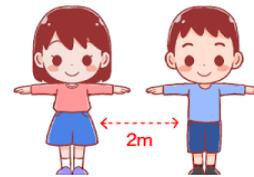
マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、知らぬ間に脱水症状になったり体温調節が難しくなります。

#### 1 マスク休憩を取りましょう

- ・人と2m以上（十分な距離）離れている時

#### マスク着用時の注意点

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・気温や湿度が高い時は、特に注意しましょう



#### 2 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
- ・冷房や扇風機を適切に使用する

冷房使用中も、人がいる教室の換気は必要です。感染症予防対策のためと二酸化炭素濃度上昇予防のため、休み時間毎に対角線上にドアと窓を開けてください！



### ◎上手に汗がかける体の準備をしよう

**暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をしましょう！**

#### 1 汗をきちんとかく習慣をつける、筋トレをして筋肉量をアップさせよう！ストレッチもおすすめ！

- ・日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やし、発汗をスムーズにおこなえれば、気温上昇に体が対応しやすくなります。

#### 2 水分は、『早め』にかつ『こまめ』に補給しましょう

- ・経口補水液（予防及び脱水時）やスポーツドリンク（予防に有効）など塩分が入った飲み物を摂る。カフェインが入っているお茶やコーヒーは利尿作用もあり要注意です。モンスタードリンクなどはもってのほか！水分補給にはなりません！！



### 3 食事による予防の徹底

- ・食事での水分・塩分補給が重要です。特に朝食欠食者は、朝から脱水状態になっています。

### 4 涼しい服装をこころがけ、外出時は帽子をかぶるようにしましょう

- ・頭頂部の皮膚温度 帽子なし：50度近くに上昇  
帽子あり：39度前後

### 5 体調が悪いときは無理をしない

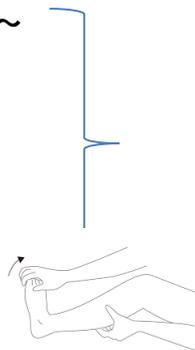
- ・暑さになれていない人、普段から運動不足の人にも注意！

### 6 睡眠不足にならないように、しっかり寝てしっかり休みましょう



### ◎熱中症のサイン ～こんな症状に気づいたら～

- ・頭が痛い
- ・めまいや吐き気
- ・脈がはやい（心臓がドキドキする）
- ・顔色が悪い
- ・体がだるい
- ・こむら返り・足がつる・筋肉が痛い



- 1 涼しい場所へ移動し衣服をゆるめる
- 2 水分・塩分の補給
- 3 体を冷やす

応急処置として、足の指を持ち、ゆっくり手前に引き、ふくらはぎを伸ばします

### ◎注意していただきたいこと

※暑さの感じ方は人によって異なります。

体調や暑さの慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力は個人差があります。

自分の体調の変化に気をつけましょう。

※食事の場での新型コロナウイルス感染症が多く発生しているそうです。

引き続き教室内での飲食は、机を向かい合わせず、黙食をするようお願いいたします。

※先日の学校生活アンケートより

現在の感染症予防対策について、3つまで選択するところを、3つ選択した方は1年生約59%、2年生48%、3年生36%に留まっています。秋田県内の感染が押さえ込まれていた時期でしたので、低い数値になったかもしれませんが、感染症予防のできる対策を1つでも増やし、お互いに気をつけましょう。

## 🌸 保健室からのお知らせ

健康診断結果のお知らせ（4～6月に実施した健康診断の結果）を通知表とともにお送りしましたので、確認をお願いします。

- ・尿検査は、全員が検査を終了し、全員異常なしでした。良かったです。
- ・脊柱・運動器検査で“病的に異常あり”の人はいませんでした。  
これまで、治療を受けている方は治療を継続してください。普段から体に力が入りやすい人、体が硬い人は、意識して体の力を抜いてストレッチなどを行っててください。
- ・前回お知らせしたとおり、今年度は眼科検診を行いませんので、症状が続いている人は、専門医に診てもらってください。
- ・耳鼻科健診は、鼻中隔彎曲症、耳垢栓塞の方は要精検です。アレルギー性鼻炎の方で症状がある人は診てもらってください。

※ 受診を終えた方は、受診結果を担当の先生に提出してくださるようお願いいたします。

## 🌸 今後のスクールカウンセラー来校日

- 7月13日(火) 予約終了しました
- 9月 8日(水) 16:30～
- 10月 5日(火) 15:30～

※面談を希望する場合は、担任か保健室までお知らせください。

相談したい人は、ぜひ申し込んでみてください。

