



学校の再開から約1ヵ月が過ぎました。みなさん、学校生活はどうか？元気に過ごしていますか？少し疲れが出てきた人もいるかもしれません。また、気温も少しずつ高くなり、熱中症も心配です。今年は新しい生活様式によるマスクの着用、夏季休業の短縮など、例年とは異なる夏を迎えます。保健だより7月号では、熱中症予防について詳しく掲載しています。ぜひ、読んでください♪



健康観察について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察記録表（7月分）」に記録しましょう。

※「健康観察記録表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができますので大切に保管してください。

◎登校前に検温できなかった場合は、保健室前に体温計を準備しているので、登校後速やかに（教室へ入る前に）体温を測定してください。

◎発熱等の風邪症状がみられる場合は、登校せず、自宅で休養してください。この場合、「新型コロナウイルス感染疑い」として「出席停止」の扱いとなります。体調が回復して登校した後に「感染症による欠席届」の用紙を受け取り、保護者に記載してもらって担任へ提出してください。

健康診断について

本年度は、新型コロナウイルスによる臨時休業のため、健康診断の日程を変更し、実施しています。

内科検診(全員、1・2年生、3年生：7月16・30日実施予定)

眼科検診(1年生、2・3年生の希望者)

耳鼻科検診(1年生、2・3年生の希望者：8月実施予定)

身体計測・視力・聴力検査 (全員)

心電図検査(1年生)

歯科検診 (全員)

結核検診(1年生)

尿検査(全員)



「結果が出たら、早めに受診！！」

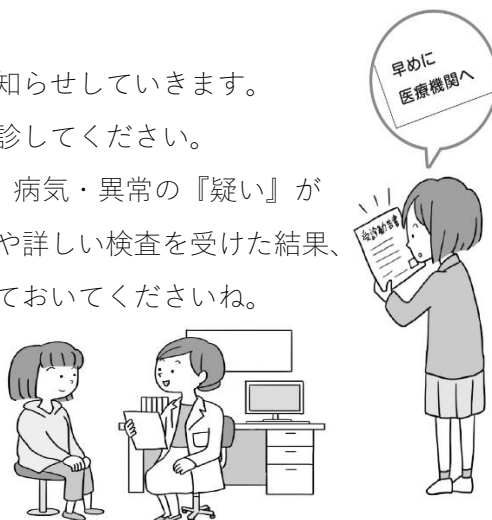
健康診断では、検診・検査が済んだ項目から順次、その結果をお知らせしていきます。

「受診勧告書」をもらった人は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校で実施している健康診断は“スクリーニング”といって、病気・異常の『疑い』があるケースを見つけ出すものです。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、とくに異常や病気がないと診断されることもありますので、覚えておいてくださいね。

また、異常や病気の有無にかかわらず、受診結果がわかり次第、

必ず学校に報告することもお忘れなく♪



熱中症予防について

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。そのようなときには激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、痙攣などが起こり、重いと命にかかります。

熱中症になりやすい環境

◆気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

◆日差しや照り返しが強いつき

暑さによる負担が体にかかります。



熱中症になりやすい状態

◆寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

◆朝ご飯を食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

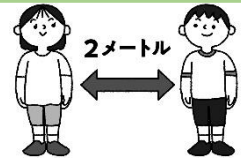
◆下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

熱中症を防ぐために

- ☑暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- ☑しっかり睡眠をとり、朝ご飯は必ず食べる。
- ☑水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。(経口補水液がオススメ!)
- ☑具合が悪いときは無理をしない。
- ☑運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしてOK!



経口補水液について

下痢や大量の汗で体内の水分量が減り、脱水症状があるときには、経口補水液がオススメです。経口補水液はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、体への吸収が早く行われます。ドラッグストアなどで販売されていますが、自分で作ることもできます。以下のレシピで試してみてください。

-
- 白湯 1ℓ に、砂糖 40g、塩 3g を混ぜて作ります(分量は正確に)。
 ※お好みでレモン汁を入れると飲みやすくなります。

熱中症 応急処置は「FIRE」で!

F Fluid...水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice...冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest...安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency...119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



参考) 雑誌「健康教室」、厚生労働省 HP