

保健だより



「右文尚武 質実剛健 玲瓏同氣」
秋田県立本荘高等学校 保健室
令和2年6月10日 No.3
※保護者の方にも見せてください。

早めの対策！熱中症予防

暑くなってきましたね。体が暑さに慣れていないとき、寝不足のとき、疲れているときなどは、熱中症になりやすくなります。テスト明けの部活動や文化祭準備の時期と暑くなる時期が重なりますので、熱中症が心配されます。今から熱中症予防を意識した生活を心がけておきましょう。



熱中症になったのはどうして？

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。

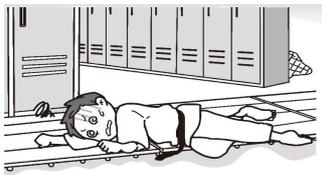


【証言1】 Aさん、先生の言うとおり水分補給もこまめにしていたのに…。

【証言2】 グラウンドの温度計は35℃になっていたよ。

柔道部のBさん

朝から部活動に参加しました。1日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



【証言1】 僕はそんなに暑いと思わなかったけど…。

【証言2】 そういえば、Bは風邪気味って言ってたよ。

サッカー部のCさん

試験期間明けのクタクタの練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうすくまってしまうました。



【証言1】 最初から飛ばしてだし、調子がいいのかと思ってた。

【証言2】 Cは勉強を頑張っていたから、試験期間中はほとんど基礎練習をしていなかったって。

あまりにも暑い日に運動したから

気温35℃以上は熱中症になる危険大。スポーツを行う環境かどうかを判断しましょう。

体調不良で無理をしたから

体調が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。

休み明けで体が慣れていなかったから

久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。無理のないところから始め、徐々に体を慣れさせていきましょう。



熱中症の症状と対応

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ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	頭痛がする 体がだるい 吐き気・おう吐 意識がもうろうとする	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、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。
それでもよくなる場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を！

予防のためには、こまめに水分補給をすること、しっかり食事と睡眠をとり、
体調を整えておくこと、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。



* マスク着用についてのお願い *

暑い中でのマスク着用を求めるのは大変心苦しいのですが、新型コロナウイルス感染症予防のため、今後もマスク着用（体育・部活動は除く）は継続しなければなりません。御協力をお願いします。

【マスク着用上の注意】

- ※公共交通機関を利用する場合は、必ずマスクを着用してください。降車後は速やかに手を洗いましょう。また、顔もマスクもできるだけ触らないようにしてください。帰宅後は、手と顔を洗いましょう。
- ※体育や部活動の際にはマスク着用の必要はありませんが、他者との間隔を十分確保する必要があります。（2m程度）
- ※熱中症の症状を少しでも感じたら、マスクを外してください。



※裏面に「新型コロナウイルス感染症対策～『新しい生活様式』を踏まえた家庭での取組～」（文部科学省）を掲載しています。保護者の方にも必ず見せてください。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

1 毎日の健康観察

- 毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
- 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
- 感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。



2 手洗いの励行

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）



3 咳エチケットの徹底

- 咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



4 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

○「密閉」の回避

• こまめな換気

気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

○ [密集]の回避

• 身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

○「密接」の回避

• マスクの着用

外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。

室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。



5 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。

- ★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。