

July

# 7月 保健だより

7月に入り、暑さがますます厳しくなることが予想され、熱中症（室内でも発生）の危険が高まります。熱中症は死に至るケースや重い障がいが残ることもあり、侮ってはいけません！

新型コロナウイルス感染症対策のため、夏場でもマスクを着用していることも多く、口の周りの湿度が高まり、渇きに気づきにくくなるため、こまめな水分補給が疎かになることも考えられます。新型コロナウイルス感染症予防、熱中症予防について、どうすればよいか自分で考え、実行することが大切です。

## 【主な内容】

- ・油断大敵!! 新型コロナウイルス感染症
- ・6月のハンカチ携帯率
- ・熱中症予防
- ・夏季休業中も生活習慣を整えよう!!

## 油断大敵!! 新型コロナウイルス感染症

生徒一人一人が感染予防対策をしながら、勉強に部活動に頑張っていることと思いますが、まだ新型コロナウイルス感染が終息したわけではなく、今後、「第5波」の恐れもあります。引き続き、一人一人が感染予防対策について考え、実行することが大事です。次の(1)～(6)を参考にしてください。

### (1) 免疫力（抵抗力）の維持または高める

- ・4点固定を実践し、生活習慣を整える
- ・日頃から栄養バランスのとれた食事をとる
- ・質の良い睡眠をとる
- ・適度な運動をする

### (2) 健康観察で自分の体調確認

- ・「Classroom」に送信している「健康観察表」を活用する。
- ※登校前に自宅で検温し、発熱がある場合や体調が悪い場合は無理せず学校を休む（又は医療機関を受診する）

### (3) こまめな手洗いと手指消毒

- ・石けんで手を洗う（登校後、清掃後、休憩時間、昼食前、トイレ後、部活動開始前後、帰宅後、夕食前等）
- ・手洗いは後は清潔なハンカチ（又はハンドタオル）で拭く
- ・手指消毒薬を使用する（登校時、教室へ入る前、手洗い後等）

### (4) 密閉、密集、密接のうちの一密でも回避

- ア 密閉空間を作らない（換気する）
- ・教室の出入り口、窓を少しでも常時開けておく
  - ・欄間を常に20cm以上開けておく
  - ・サーキュレーターや扇風機を活用する

### イ 密集を避ける

- ・人と人の間隔を空ける（少なくとも1m以上空ける）

### ウ 密接しない

- ・他の人の体に触れない（手はつながない等）
- ・机と机の間隔を空ける
- ※昼食時は向かい合わずに横並びや対角線上の席で食べる

### (5) 物の共有は避ける

- ・飲食物を共有しない
- ・自分のスリッパを履く（他の人と交換しない）
- ・物の貸し借りをしない（自分の物を使う）

### (6) 共有物の消毒

- ・ドアノブや用具等不特定多数の人が触る箇所を消毒する

**CHECK!!**

できていれば (○)

### 【 学習中 】

- ① マスクを正しく着用している ( )
- ② 机と机の間隔を空けている ( )
- ③ 換気している ( )

### 【 昼休憩 】

- ① 手をきれいに洗っている ( )
- ② 換気はできている ( )
- ③ 並んで食べたり、対角線上の席で食べている ( )
- ④ 黙食している ( )
- ⑤ 飲食物の共有はしていない ( )
- ⑥ 静かに歯磨きし口を漱いだ水は静かに吐き出す ( )

### 【 体育や部活動中 】

- ① 発熱はなく、体調はよい ( )
- ② 開始前に、手を洗い手指消毒をした ( )
- ③ 更衣室や部室は、密になっていない ( )
- ④ 使う前に用具の消毒をした ( )
- ⑤ 用具等、使い終わった後消毒をした ( )
- ⑥ 終わった後、手洗い、手指消毒をした ( )

## 6月のハンカチ携帯率は94.3%

6月のハンカチ携帯率は、全校で94.3%（5月は96.3%）でした。ステージ2・3のハンカチ携帯率はほぼ100%でしたが、残念ながらステージ1の生徒は、83.9%でした。ハンカチ（又はタオル）を持つことは、衛生面で必要なだけでなく、社会のマナーの一つです。また、濡らしたハンカチ（又はタオル）でさつと体（首や腕等）を拭くと気化熱で肌表面の熱を下げることができ、熱中症対策の一つにもなります。

※清潔なハンカチ（又はタオル）は1枚より、もう1枚携帯しておくより便利です。

## 熱中症予防 ～ 一人一人の心掛けで防ぐことは可能!! ～

※7月は熱中症予防強化月間



### 【熱中症の症状】

《軽症》たちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の汗をかく

《中等度》頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい

《重症》意識がない、痙攣、体が熱い、呼びかけても反応がおかしい、まっすぐ歩けない

## 【 普段の心掛け次第で熱中症予防は可能 】

1 栄養バランスのとれた食事をしっかりとる ★朝食は必ず食べること!!

2 質の良い睡眠を十分にとる

3 適度な運動をし、体力をつけておく

4 こまめな水分補給をする 例：休憩時間毎に飲む

(1) 熱中症対策には塩分補給（梅干、塩、塩飴、塩タブレット等をなめるのもよい）も必要

※コーヒーは利尿作用があるため、避ける

(2) 市販のスポーツドリンクや自作の飲み物（水1ℓに砂糖40g、塩1～2g、※レモン果汁を加えて溶かすと飲みやすくなる）



1日の活動量には、個人差があります。特に、高校生は体育の授業や部活動など、汗をたくさんかく機会が多くなります。こまめに休憩し、こまめに水分補給をすることが大切です。自分は何時頃休憩し、何時頃水分補給をするのか考え、実行しましょう。

熱中症を発症するかしないかは、日頃からの生活習慣の積み重ねの結果です（日頃から生活習慣が整っていれば熱中症を防ぐことができます）。

一人一人が、4点固定（起床時刻、食事時刻、学習開始・終了時刻、就寝時刻を毎日同じにする）を心掛け、帰宅後や休日にも計画的に生活する習慣をつけましょう。

周りの人から言われて行動するのではなく、自分で考え、自ら行動することが大切です。

## 夏季休業中も生活習慣を整えよう!!

7月27日からの夏季休業中も、生活習慣を整えて過ごすことが、心身の健康を保つために重要です。

### CHECKポイント!!

夏季休業中も  
実行できたら (O)

① 生活習慣は整っている ( )

※4点固定（起床時刻、食事時刻、学習開始時刻、就寝時刻）を決めて生活している

② 学習を優先し、不必要にスマホやパソコンを使用しないようにしている ( )

③ 寝る前に、スマホやパソコンは使わないようにしている ( )

学習や部活動で成果を出すためには、まず体調を整えることです。夏季休業中も栄養バランスのとれた食事、質の良い睡眠を十分にとる等、自分に合った体調管理について自分で考え、実行しましょう。