

保健便り7月号 太田一高・附属中保健室



梅雨明けも間近となり、暑い夏がいよいよやってきます。今年はマスクを装着していることが多いため、息苦しさや暑さをいつもより感じます。しかし、新型コロナウイルスの感染も続いているため、新しい生活様式をできる限り続けていくことが必要となります。

繰り返しになりますが、登校した際には、石けんで手洗いをしてから入室すること、ソーシャルディスタンスを取ることを、マスクの着用などの感染症予防対策を忘れずにお願いします。



学校における感染予防対策 ① ～マスク着用一部改正～

熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外してください。熱中症も命に関わる危険がありますので、熱中症への対応を優先させることになりました。

☆ 皆さんが、息苦しいと感じた時には、マスクを外しましょう。

学校における感染予防対策 ② ～消毒について～

みなさんがよく手を触れる箇所、(ドアノブや手すり、スイッチなど)共有部分は1日一回以上、拭きましょう。清掃の時間をお願いします。本校はエタノールを使用しています。また、こまめな手洗い、手指消毒を忘れずに実施しましょう。



☆ 各階の手洗い場に設置してあるせっけんの使用量が大変多いです。皆さんがよく手洗いをしているのがわかります。

健康診断について ～三密を避けて、ご協力お願いします～

- 内科検診 中学1年生、高校1年生・・・7月13日(月) 13時10分～です。同時に、身長・体重の計測も行います。

コロナ太りの人はいませんか? どのくらい体重が増えたか、チェック

- 尿検査 中学1年生、高校全学年・・・7月14日(火) 7月21日(火) 7月28日(火)



熱中症に注意 ① ～最新の熱中症予防情報サイトを参照しよう～

環境省・厚生労働省 「新しい生活様式を健康に」というリーフレットを裏面に付けます。

今年は例年以上に気を付けなければなりません



熱中症に注意 ② ～食事の観点から～ 女子栄養大学栄養理学研究室上西一弘先生「健」8月号

- 上手な水分補給のポイント

水だけでは危険・・・水分と電解質の摂取が重要です。発汗量が多い時に水しか飲んでいないと、体液が薄まってしまい、熱けいれんを起こしてしまうことがあります。

のどが渇く前に・・・これが原則です。早め、早めを心掛けましょう。

- 食事との関係

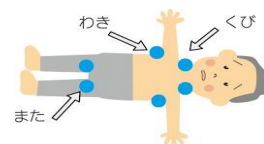
1日に摂取する水分の約半分は食事から・・・食事を抜くとエネルギーや栄養素だけでなく、水分も供給されなくなってしまう。つまりは、熱中症のリスクを高めてしまいます。

野菜ジュースやスムージーも効果的・・・野菜やくだもののビタミンやミネラル、食物繊維の供給源として非常に有用だそうです。そして熱中症の水分供給源としても非常に役に立つとされています。また、牛乳もタンパク質はもちろん、水分補給源となるそうです。

- 熱中症は防ぐことができます

予防法を知って、実践することで、完全に防ぐことができます。

応急処置を知っていれば、重症化を回避できます。 → 冷やす



大切なこと

- 熱中症は真夏日(30℃)から増加します・・・運動は原則禁止、外出はなるべく避ける。
- 8割は高齢者、と言われていますが、若い世代も注意が必要です。
- 若い世代は、屋外での作業中や運動中に特に注意が必要です。

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

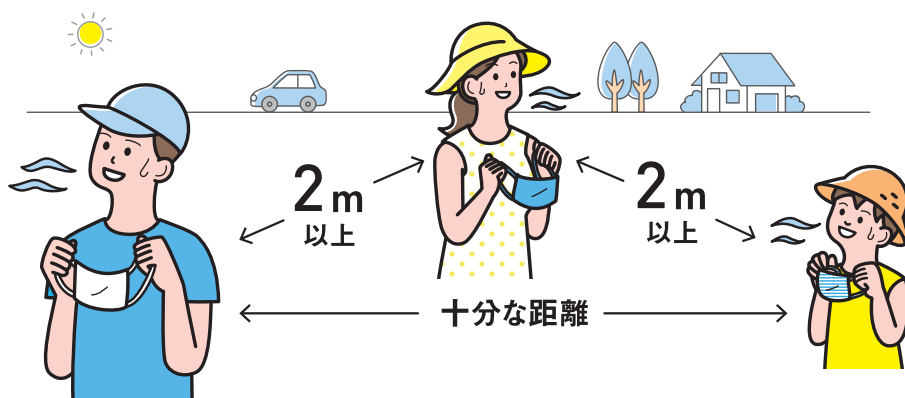
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬ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、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

〔 マスク着用時は 〕....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



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



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

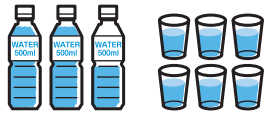


1時間ごとに コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

・1日あたり
1.2L (1.2ℓ)を目安に



コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

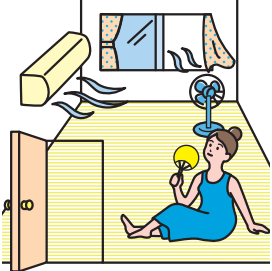


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

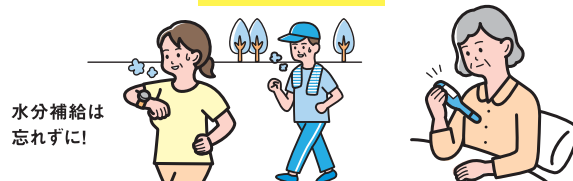
- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

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

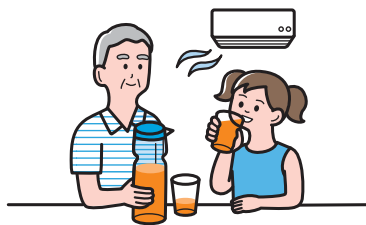
- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

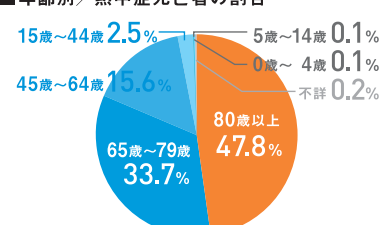
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

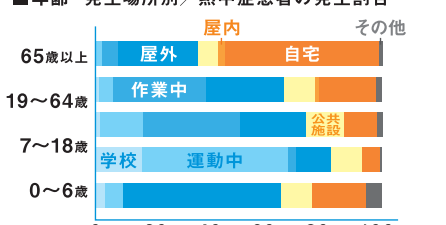


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。