

上浮穴高等学校
生徒保健委員
担当：3年
令和2年7月

上高☆保健だより

7月に入っても不安定な天気の日も多いですが、みなさんの体調は大丈夫ですか？

体育などではマスクも外すことも多いです。しっかり距離をとり3密を避けてください。休み時間ごとなど、水分はこまめにとって熱中症にも気をつけてください。

今月の保健目標

こまめに水分補給をして
熱中症を予防しよう

試供品、試してみましたか？



熱中症予防には、塩分補給が大切！

「手足がしびれる」「足がつった」「お茶はたくさん飲んでいるのに」といった生徒が何名かいます。体内の塩分濃度が保てていない状態とされます。塩分補給にはタブレットが便利です！ ぜひ、毎日…

- ① お茶1L以上 ② 塩分タブレット ③ 洗った清潔なタオル
を持参して登校してください。

厚生労働省
環境省より

令和2年度の「熱中症予防行動」

3密を避けながら、マスクをして…。今年は例年よりさらに熱中症対策に注意が必要です。熱中症は予防できる疾病ですが、怠ると命にかかります。



忘れず
帽子！

1 暑さを避ける！

帽子で日差しが頭や顔に直接当たるのを防ごう。
つばがついている、通気性の良いものを選ぼう。

2 こまめに水分補給する！

喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは塩分も補給しよう。



4 日頃から健康管理をする

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ご飯を食べていない
- × 夜更かしをしている

5 体力づくりをする！

急に暑くなった日や長時間外に出る日に注意。暑さに慣らしながら体力をつけよう。



3 適宜マスクをはずす！

- ① 基本的には常時着用する
 - ・ 近距離での会話には必要
- ② 着用する必要がない場合
 - ・ 十分な距離が確保できる場合
 - ・ 熱中症等、健康被害が発生する可能性が高い場合
 - ・ 体育の授業
 - ・ 登下校中（バス以外）
 - ※しかし必ず携帯
 - ※自転車通学時は着用を求めない
 - ※バスなど公共交通機関を利用する際は着用

マスクを外す場合の注意

- ① できるだけ身体的距離を保つ
- ② 近距離での会話を控える



こんな人は
生活を見直
そう！

早く・早起き・朝ごはん



コロナに
負けない!

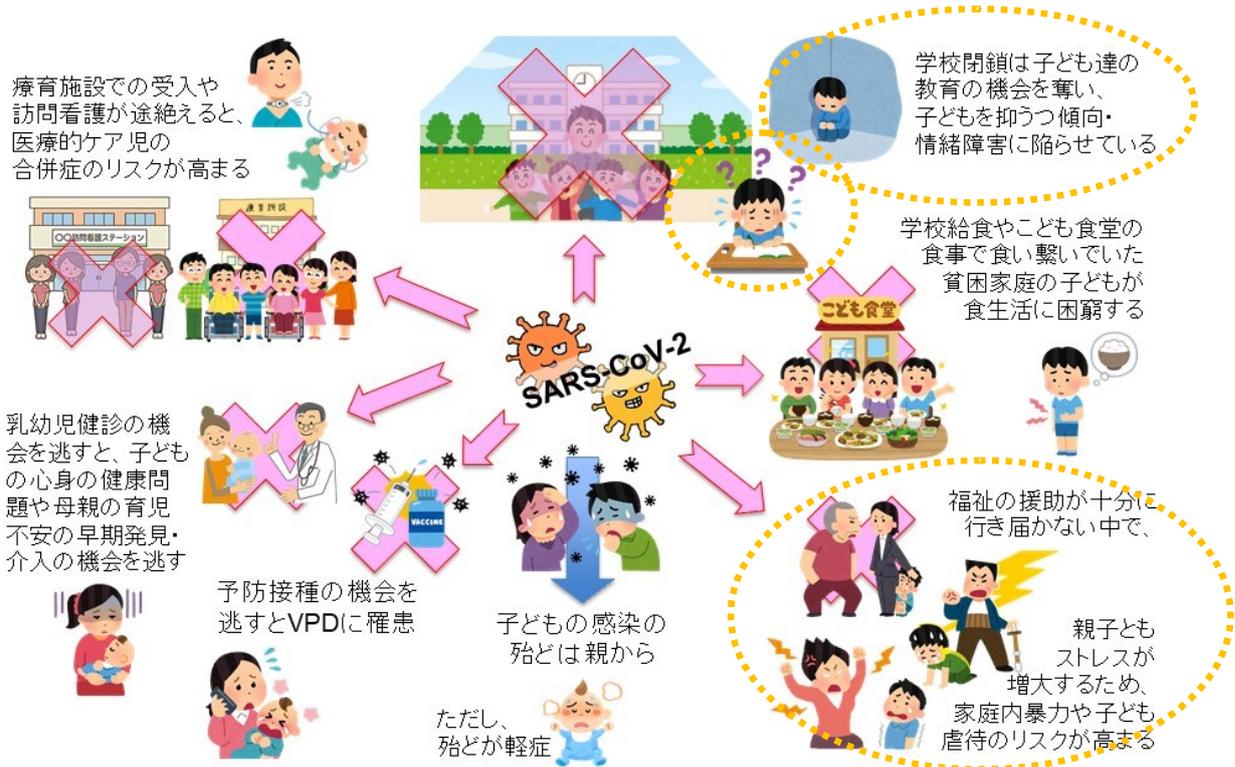
「子どもの関連被害」

しっかり学び、正しく
恐れ、行動しよう!!

子どもは多くの場合、親から感染し、幸いほとんどの症例は軽症です。しかし、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の流行に伴う社会の変化の中で、様々な被害を被っています。

「小児の新型コロナウイルス感染症に関する医学的知見の現状」 R2.5.20

- 患者の中で小児が占める割合は少なく、そのほとんどは家庭内感染である。
- 成人と比べて軽症で、死亡例もほとんどない。経過観察または対処療法となる。
インフルエンザの場合とは異なり、学校等の現場でクラスターを起こして広がっていく可能性は低い。
- 10代ではしもやけ（凍瘡）様皮膚病変が足先にできることがある。
- 教育・保育・療育・医療福祉施設等の閉鎖が子どもの心身を脅かしており、小児に関しては COVID-19 関連健康被害の方が問題**とされている。



「日本小児学会予防接種・感染症対策委員会」より

保健委員より

心と体「しんどい」は我慢しないで。悪いのはウイルスです。

休校中はずっと家にいてスマホやテレビを見ている時間が増えました。でも、やりたいことが何でもできる休みではありません。「自粛」や「我慢」することも多い毎日で「いらいら」や「不安」といった感情もあったと思います。学校が始まってからも完全に元の生活ではなく「しんどいな」と思うこともあるけれど、友達とも会え、外で気持ちよく体を動かせるようになったことが嬉しいです。

今も首都圏では20～30代の感染が増えています。年齢の近い私たちも一人ひとりが自覚した行動をとり、お互いに配慮しながら感染拡大を防いでいきましょう。