

上高☆保健だより

令和4年7月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-2HR

連日、本県に「熱中症警戒アラート」が発表されるなど、熱中症の危険性が極めて高い状況が続いています。**マスクの着脱やこまめに水分補給を行うなど感染予防と熱中症対策の両立**をお願いします。

水分補給、休憩、活動内容の変更などの判断を迅速かつ的確に行うとともに「熱中症警戒アラート」発表時には、熱中症事故防止対策を万全にしましょう。

今月の保健目標

1日1.2ℓ以上、
とるようにするにゃ♪

水筒を持参し、休み時間など
こまめに水分補給をしよう！



熱中症予防×コロナ感染防止！

(令和4年6月 環境省、厚生労働省発行リーフレットより)

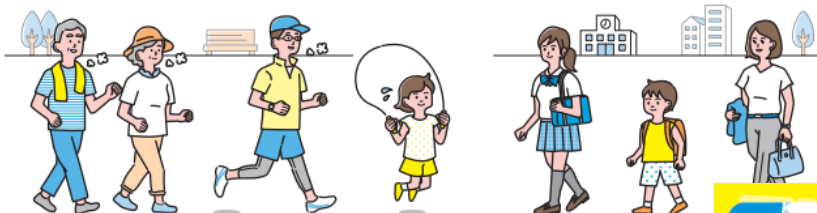
屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

・人の距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

エアコン使用中も…こまめに換気!!

注意!一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけ、換気は行ってません。
扇風機などを併用し、窓とドア2カ所以上開けよう!

「熱中症警戒アラート」
発表時の学校活動の留意点

○外での活動

時間・場所・内容に留意
状況に応じ中止も検討

○休憩

30分に1回

○水分補給

喉が渇く前にこまめに

○帽子

直射日光を防ぐ

○OWBGT 値を下げる工夫

ミストシャワーや
大型扇風機を活用

○体温を下げる工夫

風通しの良い場所に移動

のどが潤いていなくても
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

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



全国的に新規感染者数が上昇！本県の増加幅は全国平均をさらに上回っています！！

夏休みに向け、様々なイベントが各地で予定されています。不特定多数の人が集まる場においては、感染リスクが高まるとともに、気が緩みがちに…

県内でも**夜市に行った後などに発症して陽性**となった事例が複数確認され、また、屋外のイベントにおいて、「**マスクを外した状態で、飲食をしながら近距離の会話をした**」という場面で感染が確認されています。



イベントに参加する際の留意点

- イベント**参加前には必ず検温！**
- **発熱、喉の痛み、倦怠感など、少しでも体調に異常があれば参加しない。**
- マスク着脱は熱中症予防を優先するが、**マスクを外す際は会話を控える。**

参加後の留意点

- **参加後も健康観察**をしっかりと行う。
- **体調不調時は人との接触を避け速やかに受診する**など体調管理を徹底する。

楽しいイベントが台無しにならないよう…以下注意！



発熱や症状があれば、受診しましょう！

再度、感染症対策の徹底を！

- **こまめな手洗い**や**正しいマスクの着用**、**換気**といった基本的な感染症対策の徹底。
- リスクの高い「**3つの密**」だけでなく、**1つの密も可能な限り回避する**感染回避行動の徹底。
- **毎日必ず検温**、**健康観察表で報告する**など体調管理の徹底。
- 発熱、倦怠感など**少しでも体調が悪ければ登校しないほか、習い事やスポーツ活動等にも行かず、早期に医療機関を受診。**
- 換気が悪い、混雑しているなど、感染リスクの高い場所への出入りは控える。
- マスク脱着は熱中症対策を優先するが、**マスクを外す際は会話を控える。**

他者に感染を広げた場合の社会への影響（経済活動や医療負荷）を強く意識し、行動しましょう。

体を冷やす生活習慣は…夏バテの原因！

❗ 冷たいものばかり食べている



こんな人は…**ひえひえ**に注意！

お風呂に浸かる、あたたかいものを飲む、室内ではカーディガンや羽織を着るなど、上手に体を温めましょう。



夏バテ予防のカギは、あたたか生活です♪

保健室より

休み中に受診し、報告してください。

健診後、受診や再検査の必要な人には「**受診用紙**」を配付していますが、報告のない人がいます。懇談で「**健診結果**」と一緒に再度配付します。**自分の健康生活を「見直す」**きっかけにしてください。

夏休み中はどうしても普段の生活とリズムが変わり、体調を崩したり、体力が落ちたりしがちです。

「健康の自己管理」に努め、夏を元気に過ごしてくださいね！

