

ほけんだより7月

大社高校保健部

休校が明けて1ヶ月が経ちました。学校では楽しそうな笑い声が響き、元気な姿を見かけます。新型コロナウイルス感染症対策で様々な制限はありますが、新型コロナウイルスと共存して生活していく中で、手洗いやマスク着用の徹底、人との距離を保つなど、「新しい生活様式」を意識して、感染を予防しましょう！



★熱中症に要注意！

じめじめと蒸し暑く、暑さに慣れないこの時期は体調を崩しやすくなります。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により家庭で過ごす時間が増え、体力の低下や急な暑さに慣れず熱中症になるリスクが高くなっていることが考えられます。さらに試験前は睡眠不足等による生活リズムの乱れから、試験後は特に注意が必要です。

◎熱中症は予防が大切！

- ・屋外では帽子をかぶりましょう
- ・水分をこまめに摂取しましょう
- ・日陰を利用しましょう
- ・自分の体調に合わせた服装にし、保冷剤などを使いましょう



◎熱中症の症状は・・・

- 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度：頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
重度：意識がない、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない等



◎熱中症になってしまったら・・・

- ・涼しい場所へ移動し、安静にする
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
→太い血管のある首や脇の下、足の付け根など
- ・水分補給をする
- ・症状が回復しなければ医療機関を受診する



◎マスクの着用について

飛沫を飛ばさないよう、基本的にはマスクを着用することが望ましいとされています。しかし、マスクを着用することにより熱中症になるリスクが高い場合はマスクをはずしてもよいとされています。マスクをはずす場合は、十分な距離をとりましょう。

★食中毒に要注意！！

これから夏にかけて、気温と湿度がどんどん高くなり、食中毒が気になる時期です。お弁当を持ってきている人は特に気を付けたいですね。



※梅雨が明けると、暑い日が続くことが予想されます。学校では冷房がつくので、弁当等を教室で保管したり、保冷剤を利用するようにしてください。