

保健だより

R2.6.8

阿品台中学校 保健室

分散登校から始まり、今週は5時間まで、そして来週から本格的に学校生活が始まります。ていねいな手洗いや人との距離を考えた行動など、引き続き、自分ができることを考えながら、行動していきましょう。不安なことや困ったことがあれば、一人で悩まずに周りの人に相談してください。



しっかりと対策することで熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう！

例年以上に 熱中症対策を！

今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、休校が続きました。そのため、

- ・外出自粛で暑さに慣れていない
- ・汗をかく癖がついていない
- ・マスクをしていると暑い
- ・マスクをしていると、マスク内の湿度によりのどの渴きがわかりにくいなど



例年以上に熱中症対策が必要です

熱中症とは、暑さによって体におこるさまざまな異常や障害のことです。

症状

頭痛 ・ めまいや吐き気 ・ 顔色が悪い
脈が速い ・ 唇がしびれる ・ 体がだるい
筋肉が痛い ・ けいれんする など

調子が悪くなったら、
遠慮せずに申し出てく
ださい

1 暑さに備えた体づくり

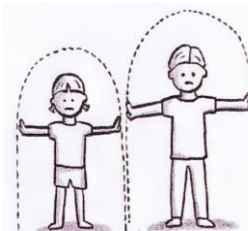
暑くなりはじめの時期から、適度に「やや暑い環境」で「ややきつと感じる強度」で毎日30分程度の運動をしましょう。汗をかく習慣や規則正しい生活を送ることは熱中症の予防につながります。ただし、運動は、無理のない範囲で実施してください。部活動も少しずつ体をならしていきましょう。

2 こまめに水分補給をして休憩しよう

学校に水筒を持ってきて、のどがかわく前(休憩時間ごと)に水分補給しましょう。部活動や体育では、運動前・中・後に水分補給することが大切です。また、朝ごはんを食べることによって、水分と塩分などがとれます。熱中症予防のためには、朝ごはんは必ず食べましょう。

3 適宜、マスクをはずそう

気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずしてもかまいません。登下校の時も、同様です。人との距離はお互いの両手を広げて、あたらない距離が目安です。



4 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意！

今年から学校の教室には、エアコンが設置されたので、気温が高い日にはエアコンを使って、室温を調節して過ごします。(ただし、特別教室では、エアコンのない教室もあります。)エアコンや扇風機を使って、熱中症を予防していきましょう。エアコンを使用する場合でも、休憩時間ごとの換気が必要です。

5 登下校では、帽子や日傘を使おう

帽子をかぶることで、頭を直射日光から防ぎます。日本人の黒髪は特に熱を吸収してしまうので、直射日光を防ぐだけで 5~10℃前後頭の温度の上昇を防ぐといわれています。また、日傘も効果的です。ちょっとはずかしいと思う人も中にはいるかもしれませんが、傘をさすことで、お互い人と人との距離も保てるとも言われています。

人を想うやさしさがいい明日をつくる