

保健だより 6月号

令和4年6月1日
英風高等学校

最近は暖かい日が続き、夏が近づいてきていることが感じられますが、気温の高い日があるかと思えば、雨が降り肌寒い日もあります。衣服の調整を上手に行い、天気や気温の変化に対応できるようにしましょう。また、睡眠・食事をしっかりとって、元気にこれからの夏を乗り切りましょう！！

一足早い熱中症対策を始めよう！！！！

【こまめに水分を補給してください】

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

【暑さを避けてください】

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

これからは特に以下の症状に気をつけください。

<熱中症の症状> めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

<重傷になると> 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

<涼しい場所へ> 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

<からだを冷やす> 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

<水分補給> 水分・塩分、経口補水液などを補給する

【自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！】

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

参照：厚生労働省 熱中症予防のために

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170795.html>



学校生活でのマスク着用について

これから暑くなるにつれて熱中症の心配も出てきました。どんどん暑くなる前にマスクの着用について見直しましょう。

引き続き、地域の実情に応じた基本的な感染対策（「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等を徹底していく必要があります。

学校での教育活動においては、身体的距離が十分に取れないときは引き続きマスクを着用し、マスクの着用が必ずしも必要ない場合を以下にまとめました。

- ・十分な身体的距離が確保できる場合は、マスクの着用は必要ありません。
- ・気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、熱中症などの健康被害が発生するおそれがあるため、マスクを外してください。
- ・体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。ただし、十分な身体的距離がとれない状況で、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合には、マスクを着用しましょう

また、熱中症リスクが高い夏場においては、登下校時にマスクを外すなど、熱中症対策を優先し、マスクの着用は必要ありません。

その際、人と十分な距離を確保し、会話を控えること。

公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用するし感染対策が必要です。

マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう



参照：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

「学校生活におけるマスクの着用が不要な場面やこれに際した留意事項、幼稚園における感染症対策及び、子どものマスク着用に関するリーフレットの周知」より

