

# 保健だより



令和2年6月1日  
渋川青翠高校 保健室

熱中症の予防には「暑熱順化」が必要とされています。暑熱順化とは、「厳しい夏の暑さに耐える体は、徐々に暑さに順応させていくという意味です。ただ、今年は「新型コロナウイルス感染症」の影響で、自宅で過ごす時間が多かったため、体が暑さに慣れていません。ジメジメと蒸すような日や急激に気温が上がった日は、特に熱中症リスクが高まります。規則正しい生活習慣を心掛け、体調管理をしていきましょう。

**登校再開 体が暑さ慣れていない今の時期は、熱中症が多発します**  
**予防の大原則は 早寝！朝ごはん！こまめな水分補給！**

**睡眠をしっかりと！**  
寝不足は体調を崩す大きな原因の一つ。生活リズムをつくろう！



**朝食をしっかりと！**  
お味噌汁やスープで水分と塩分を補給しよう！



**水分をしっかりと！**  
運動前や運動後だけでなく、喉が乾く前に水分補給しよう！



① **暑さに慣れていないときは要注意**

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量少しづつ増やす

## 熱中症

部活時にみんなで見たい4つのこと

### 熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ板を冷やす
- 経口補水液で水分補給



③ **こんな様子を見つけたら声かけをする**

- 会話がな
- 笑顔がな
- 反応が純



大丈夫？ではなくどうしたの？と声かけ

② **体調が悪いときは部活を休む**

- 熱っぽい
- 食欲がな
- お腹の調子が悪い



④ **病院へ行ったほうがよいのは**

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動か
- 水が飲めない



6月の保健行事予定 6月18日(木) 3学年 内科検診・身体測定・視力検査・聴力検査  
換気をしながら、密接・密集しないよう実施する予定です。※女子は長袖体育着上下準備

## 新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安が変わりました



厚生労働省は5月8日、新型コロナウイルスの感染が疑われる人が「帰国者・接触者相談センター」への相談を通じて専門外来を受診する目安を変更し、**「発熱やせきなどの軽い風邪症状が続く場合には、すぐに相談する」**ように変更しました。（これまでの「37.5℃以上」という体温の目安は削除されました）

特に、**風邪症状が4日以上続く場合は、必ず**帰国者・接触者相談

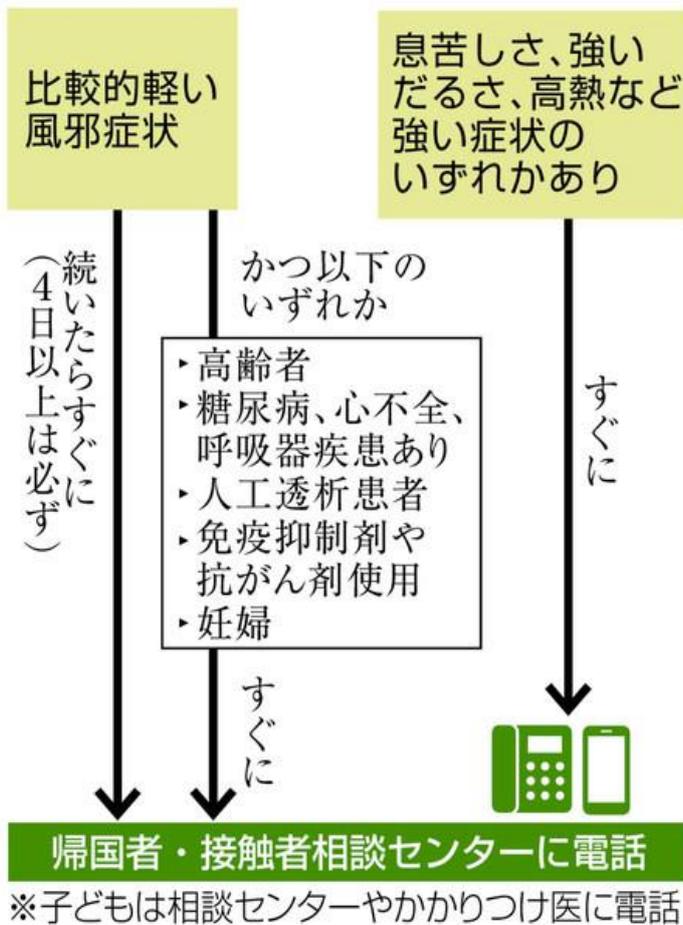
センター（群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター）に相談するようにしてください。

また、「息苦しさ、強いだるさ、高熱のいずれかがある場合」や、軽い風邪であっても、基礎疾患（糖尿病、心疾患、呼吸疾患等）を有する人は、すぐに相談してください。

### **登校前は必ず家庭で検温を！**

朝から発熱している場合は、無理に登校をせずに家庭で休養してください。その際は、必ず保護者の方が学校まで電話連絡をお願いします。症状が4日以上続いた場合は、群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンターに相談・受診をしていただき、結果を担当までお知らせください。

## 相談・受診の目安



### 群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

電話：0570-082-820

平日・休日問わず9時～21時

上記以外の時間は 027-223-1111

## 「家庭で行う健康観察の記録表5」を配付しました

引き続き、毎日の健康状態と検温結果を記録してください。（提出していただきますので正確に記入してください）

登校再開にあたって、6/1日付で学校から配付された「新しい生活様式について」をよく読み、健康管理に努めてください。とくに、水分補給は感染症だけでなく、熱中症の予防にもなります。朝から暑い日もありますので、登校の際は、飲み物を必ず携帯してください。

また、手洗い後に手を拭く用のタオルを用意してください。

