

保健だより 7月



令和4年7月1日

渋川青翠高等学校 保健室

レベル1継続 けれど、油断禁物です！

県では、6月11日（土）以降、全県において、県のガイドラインに基づく警戒レベル「1」を継続しています。全国的にも、様々な規制や制限も徐々に緩和されています。ただ、注意しなければならないのは、コロナ禍以前と同じ生活に戻るということでは決してありません。3密のリスクが高く、感染防止対策が取られていない場所への外出等の際は、十分に注意が必要です。



身体的距離が確保できる場合には、マスク着用の必要はありません

例年よりも早く梅雨が明け、気温・湿度の高い日が続いています。このような状況でのマスク着用は、体に熱がこもる原因となり、熱中症のリスクが高まる恐れがあります。暑さと感染予防の両立は難しいと思いますが、「熱中症」対策は、最優先になります。屋外において、会話をほとんど行わない状況や、身体距離が十分確保できる場所（2m以上）でのマスクは必要ありません。ルールに従い、状況に応じてマスクを外すことで「マスク熱中症」を予防しましょう。



マスク着用の必要がない場面

屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- <例> 離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
<例> 屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

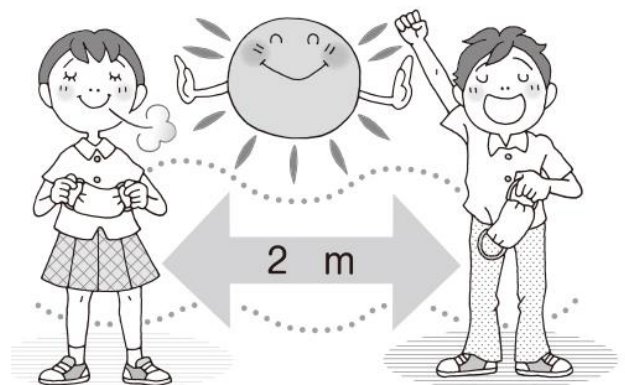
- ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
- <例> 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



覚えておこう！4つのチェックポイント

下の図は、熱中症の対応フローチャートです。ここ数年の異常とも呼ばれる暑さのなかで生活する私たちにとって、熱中症は決して人ごとではありません。また、皆さんが、いつ、バイスタンダー（居合わせた人）になるかも分かりません。そのような状況に遭遇した際、落ち着いて、適切に対処できる人であってほしいと願っています。

熱中症を疑う症状があり（チェック1）、呼び掛けに応じない時（チェック2）には、すぐに救急車の要請となります。けれど、意識はしっかりとあり、呼びかけにも応じるけれど、すぐ受診させた方がよいのか判断に迷ってしまう、ということがあります。この場合には、「自力飲水できているか」（しっかり自分の手で飲料を持ち、水分摂取行動を取れているか）がポイントになります（チェック3）。自力飲水ができない場合には、医療機関に直ちに受診する必要があります。

いずれにせよ、少しでも迷ってしまうような症状があり、判断が難しいと感じた場合は、医療機関を受診することが望ましいとされています。

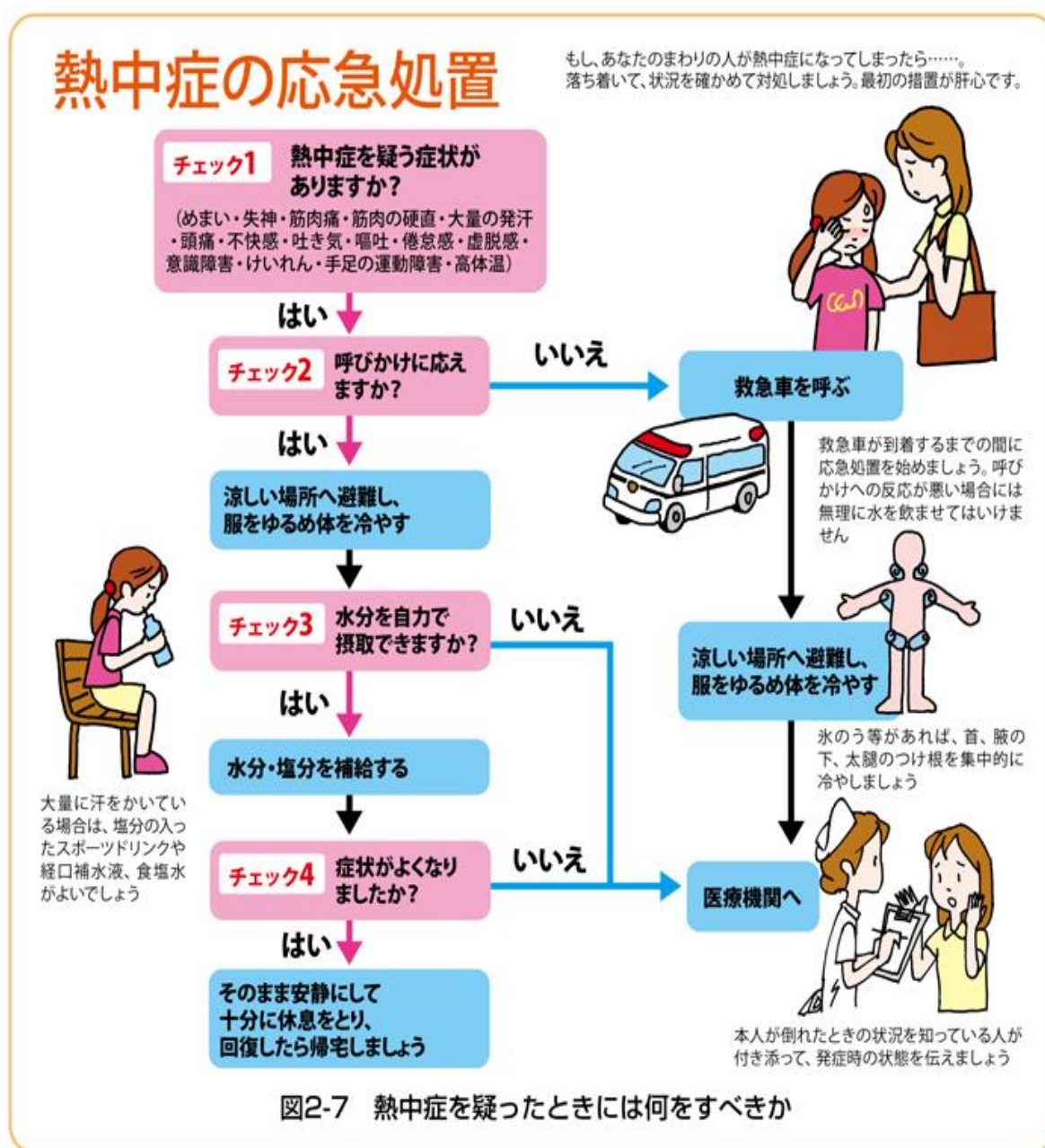


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか