

ほけんだより

R2. 7/9 (木)

養護教諭:分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校 : 熱中症を予防しよう

川崎キャンパス : 夏を健康に過ごそう



学校が再開してあっという間に1ヶ月が過ぎ、早くも2020年の半分が終了しました。6月は久しぶりの学校でお疲れモードの人もいたのではないのでしょうか。今年度は7月中も学校が続きます。この時期は湿度も気温も高くじめじめ不快な日が多いですね。対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

健康診断についてのお知らせ & 治療のお勧め

健康診断を少しずつ進めており、体位測定、循環器検診(1年生)、耳鼻科検診、尿検査が終了しました。例年6月30日までに全て終了することになっていますが、新型コロナウイルス感染症の影響で、今年度に限り年度内で実施することになります。終了したものから、面談や生徒本人を通して治療^{ちりょうかんこくしょ}勧告書をお渡します。

例年より短い夏休みですが、時間を見つけて早めの受診をお勧めします。受診した際には、治療報告書を提出して学校にお知らせください。自分自身の身体に関心を持ち、健康な身体作りに努めましょう。

【今後の健康診断予定について】

- 結核検診(1年生) : 10月20日(火)13:30~
- 眼科検診, 歯科検診 : 日程未定(校医との日程調整後改めて連絡します)



熱中症要注意な季節が到来しています

これから夏本番。暑くなってくると怖いのが熱中症です。症状や対応を復習しておきましょう。

【熱中症の症状と対応方法】

【Ⅰ度】

手足がしびれる
めまい・立ちくらみ
こむら返り(つる)

【Ⅱ度】

頭痛がする、体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

【Ⅲ度】

意識がない、けいれんする
返答がおかしい、体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

- 涼しい場所で休む 衣服をゆるめて楽にする
 - 水分補給をする(塩分がはいったものがよい)
 - 体を冷やす(わき・首などがよい)
- これらの症状が出たときは、内科受診を勧めます。



救急搬送!!



熱中症に関する内容は裏面にも続きます...

マスク着用による熱中症に気をつけて

みなさんには校内でマスクの着用をして感染予防をしてもらっています。また、お店などに出かけても店内ではマスクの着用をお願いされていることでしょう。そんな中すっかり暑くなり、例年にも増して熱中症に注意が必要です。



マスクによる熱中症リスクUPの要因

- 肌で風を感じることができず、体感温度があがる。
- 呼気（はき出した息）の熱をうまく逃がすことができず、体内に熱をため込んでしまう。
- マスク内の湿度が保たれるため、のどの^{かわ}渴きを感じにくい。
- 呼吸のしにくさから心拍数や呼吸数^{しんぱくすう}が上がり、体に負担がかかっている。

【サーマルカメラ（遠赤外線熱を検知するカメラ）による表面温度の差】

温度が高いところは色が濃く表示されている。
額（おでこ）や目の周りはおおよそ36℃。
マスクをしている部分はおおよそ37℃。



マスクの中は温度が高いことが分かる！

感染予防をしながら熱中症を防ぐために・・・

マスクをつける場面を考えて

屋外の活動や登下校など密にならずに過ごせる環境は、対策をとったうえで外すなど対応しましょう。



喉が渇く前に水分補給

汗や呼気（はき出す息）からも、たくさんの水分が失われています。こまめに水分をとるように心がけてください。



涼しくなる工夫を

涼しい素材の衣服を選んだり、日かげや風通し良い場所へ移動したり、自分でできる工夫をしましょう。



新型コロナウイルス感染症の動向

7月8日時点で宮城県内の陽性者数は99人となりました。

4月28日を最後に1ヶ月以上感染報告はありませんでしたが、6月18日以降、若干ではあるものの感染者がでています。

また、緊急事態宣言が解除され、6月19日から県をまたいだ移動の緩和や、夜の街に出歩く人が増えてからふたび東京都などで感染者数が増えています。

症状のない感染者も多く確認されています。みなさん一人ひとりが、もしかしたら・・・という危機感を忘れないでください。

宮城県の
最新情報
(宮城県HP)



新型コロナウイルス
に関する最新情報
(厚生労働省HP)

