

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2023. 7. 21 (金)

明日から夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、4回目の夏休みです。5月から、新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同じ感染症法の5類に分類され、マスクの着用も個人の判断に任せられるようになりました。そんな中、世の中は、コロナ前の生活に戻りつつあり、気の緩みが出てきています。全国的にも、新型コロナウイルス感染症の感染者数は増加傾向にあり、これから夏休みとなるので、今まで行ってきた基本的な感染症対策を引き続き行っていくことが大切です。

★夏休みも感染症対策を！

- ・手洗い（ウイルスを持ち込まない、持ち出さない）
- ・3密を避ける（密閉・密集・密接）

【マスクの着用について】

着用については、体調が悪くなければ、個人の判断にまかせられました。咳が出たり喉が痛かったり等の症状がある場合は、今まで通りマスクを着用して感染対策を行ってください。

- ・体調チェックと検温（自分の健康管理のために行ってください）

*特に喉が痛い、だるい等の風邪症状がある場合は、体温を測定してください。

発熱等の症状がある場合は、医療機関を受診してください。

*エアコン使用時も部屋の換気を行ってください。

★熱中症に気をつけよう！

いよいよ夏本番ですね！部活動や夏期課外等で、夏休みでも活動する人が多くいると思います。そこで、今回の保健だよりでは、熱中症の予防、対策等についてあげてあります。

*夏休みの活動の参考にしてください。

熱中症になると...熱中症には3つの段階があることを覚えておきましょう。

重症度	主な症状
軽症 熱失神 熱けいれん	手足のしびれ、気分不快、四肢や腹筋のけいれん、筋肉痛、こむらえり、めまい
中等度 熱疲労	頭痛、吐き気、おう吐、全身倦怠感、脱力感など
重度 熱射病	意識障害、全身のけいれん、ひきつけ、手足の運動障害、高体温など

熱中症になったら...

- F Fluid
- I Icing
- R Rest
- E Emergency

応急処置は「FIRE」で！

- 適切な水分補給
- 身体を冷やす
- 安静
- 救急搬送/119番



熱中症になりやすい環境

- ◆気温や湿度が高い時
体温を保つために身体が汗をたくさん出そうとして、身体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温調節が上手く出来ません。
- ◆風がない時
汗が乾きにくくなり、体温調節が上手く出来ません。
- ◆急に暑くなった時
体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすくなる。
- ◆日差しや照り返しが強いつき
暑さによる負担が体にかかります。



熱中症になりやすい状態

- ◆寝不足の時
前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。
- ◆朝ご飯を食べていない時
寝ている間にかいた汗でたりなくなった水分や塩分をとれません。
- ◆下痢や発熱がある時
下痢の時は、脱水症状になっています。また、熱がある時に運動することで体温がさらに上がるので危険です。



熱中症を防ぐために

- ◆本格的に暑くなる前に、軽い運動等をして暑さに慣れておく。
- ◆しっかり睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べる。
- ◆たくさん汗をかいた時は、水分と塩分もとる。
- ◆具合が悪い時は無理をしない。
- ◆運動する時には、涼しいところで、こまめに休憩する。

