

ほけんだより 7月

令和2年7月20日
愛媛県立三崎高等学校
保健室

湿度の高いジメジメとした梅雨が続いています。全国で豪雨の被害が広がっていますが、日頃から緊急時の避難や家族との連絡について考えなければいけませんね。そして、梅雨が明けたら夏本番・・・急に暑くなることが予想されます。コロナウイルスへの対策と同時に熱中症等の体調不良や食中毒にも気を付けましょう。

毎年、熱中症発生のピークは7・8月となっています。今年は休校期間もあり、身体を暑さに慣らす期間がとても短かったため、例年以上に熱中症対策を徹底しましょう。今月は暑さ指数とも呼ばれる「WBGT」について紹介します。

暑さ指数「WBGT」ってなに？

暑い寒いには気温・湿度・気流・日射量の4つの要素が関わっています。この4要素を元にした温熱指標が「WBGT」です。温度によって目安と注意事項があるので、表で確認しておきましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

熱中症

声をかけて仲間を助めよう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。


例えば…

無理してない？




水分とってる？

休けいしよっか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



学校での新しい生活様式 **もう一度確認を!**

① 健康観察をしよう	② マスクを着用しよう(各自準備)	
毎朝の検温と健康観察を忘れずに! 発熱または風邪症状がある場合は無理せず自宅で休養する <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 感 染 予 防 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的には常時マスク着用が望ましい ・次の場合はマスク着用の必要なし <ul style="list-style-type: none"> ○十分な身体的距離が確保できる場合 ○熱中症などの危険がある場合 ○体育の授業 ○登下校中(公共交通機関や通学バス内はマスク着用) ・マスクを外す場合は、できるだけ身体的距離を保ち、近距離での会話を避ける <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	
③ 換気をしよう	④ 3密を避けよう (密集・密接・密閉)	⑤ 手洗いを徹底しよう
エアコンを使っている時も窓を2方向開けて換気をする <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">換気</p> </div>	<div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">密集回避 密接回避 密閉回避</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・登校したらまず手を洗う ・外から教室等へ入る時 ・トイレの後 ・昼食(給食)の前 ・咳やくしゃみをした時 ・共有の物を触った時 ・清掃後

★ **手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!** ★

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!


そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



今年度はまだ定期健康診断が終了していません。結果の出したものから治療や検査が必要な人には「治療のお知らせ」を配布します。例年より短い夏休みですが、受診のチャンスです。時間を上手に使って、治療完了を目指してください。

