

# ほけんだより

-8月号-

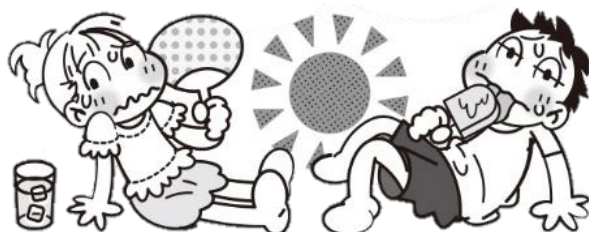
唐津西高校保健室 2021



8月が始まりましたね！暑い日が続いています。みなさん、毎日暑い中で特課や部活動等を頑張っていますね。熱いこの時期は熱中症に注意しなければなりません。コロナの感染対策をしながら、熱中症の予防を行い、楽しい夏休みを過ごしましょう！

## 夏バテ していませんか??

生活習慣を  
チェックしよう!



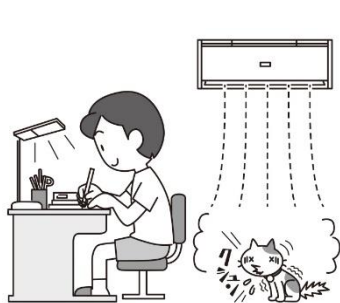
- 火を使わない料理が多い
- 食事は、麺類や果物などで簡単に済ませる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないの、水分をあまり摂らない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はほとんどシャワーで済ませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

### いくつ当てはまりましたか?

0個	夏バテの心配ゼロ!!
1~2個	今のうちにできていないことを見直せば大丈夫!
3~5個	これは心配……。後からジワジワ疲れが出そう。
6~8個	このままではまずい! 夏バテ間違いなし……。
9個以上	すでに夏バテしてまいっているのでは? 生活習慣を全面的に見直しましょう!

生活習慣を整えながら

## 冷房を上手に使いましょう!!



●風が直接当たらないようにする



●設定温度を下げすぎない



●除湿機能を使って湿度を下げる



●タイマーを使って睡眠時の冷え過ぎを防ぐ



●冷え過ぎた場所では衣服などで体温を調節する

# 新型コロナウイルス感染症に注意しながら熱中症の予防をしよう！！

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用は効果的ですが、これらは熱中症のリスクを高める原因になります。原因の一つに、マスクをしていると口の中が湿っているため、のどの渇きを感じにくく、自覚がないうちに脱水症状になるため、熱中症になりやすくなります。熱中症を予防するために、

①喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

②夏休み期間中でもでも、体温測定や、無理のない範囲で適度に運動（30分程度）を行う等、暑さに備えた体づくりと体調管理をする。

③暑さを避けるため涼しい服装、日傘や帽子を被るなどする。

④エアコン使用中でもこまめに換気を行う



これらのことに注意して、学校生活を過ごしましょう。また、新型コロナウイルス感染症と熱中症予防の両立を図るため、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）離れている時は熱中症を防ぐためにマスクを外す、ことは大丈夫です。高校生として決められたルールを守りながら夏休みを過ごしましょう。

## 夏休み期間中の過ごし方

学年ごとの終業式に皆さんへ伝えたことが3つありました。「熱中症」「感染症」「受信勧告書」について話しましたが、もう一度確認しておきましょう！



### 1. 熱中症の予防のポイント

今年の夏も暑くなります。上記に書いているように、新型コロナウイルス感染症に注意しながら、熱中症の予防をしましょう。熱中症は室内外関係なく起こります。その日の体調も大きく影響するので、日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

### 2. 新型コロナウイルス感染症について

佐賀県内でも数名ずつコロナウイルス感染症の陽性者が出ています。他の都道府県も同様に感染者が増加しています。

みなさんはこの夏休みをどのように過ごそうと考えていますか？

日頃から対策をしているマスクの着用はもちろん、検温やうがい、消毒、換気等は続けてください。できれば不要不急の外出は控え、お家でゆっくり過ごしてほしいと思っています。

熱が出て病院を受診するときは、病院に行く前に電話で相談してから受診するようにしてください。症状や体温の確認、来院の仕方等を教えてください。いつもと違うと感じたら、部活や習い事、お出かけ等には行かず、休むようにしてください。



### 3. 受診勧告書について

三者面談の時に、担任の先生から配布された人が多いと思います。受診勧告書を渡された人は夏休み期間をつかって病院受診をするようにしてください。将来に関わる重大な病気が隠れていることがあります。自分の体の健康状態を知るためにも、おうちの方と相談して病院受診をするようにしてください。