

# 保健どよみ 6月号

令和2年6月17日  
広島市立広島工業高等学校（全日制）  
保健室



6月1日から学校再開となりました。「体重増えたわ〜。」「毎日お家にいたから、運動していないな。」など色々なつぶやきが聞こえてきました。久しぶりの登校で楽しそうな笑い声が校舎に響き、学校らしさが少しずつ戻ってきました。

このまま通常の生活が続くように、これまで行ってきた感染予防対策を行っていきましょう。みなさんの高い意識がカギとなります。少し窮屈な生活かもしれませんが、自分のために、周りの人のために、優しい気持ちをもって生活していきましょう。

## 家を出る前に健康チェック！

健康カード  
記入 OK！

毎朝、自分の体の状態を確認しましょう。検温は登校前に忘れずに。いつもより明らかに熱が高い時、風邪症状、強い倦怠感や息苦しさのある時は休んでください。自分の体の状態を健康カードに書くことも忘れずに！



## 引き続き、手洗い・マスクの着用を徹底



手洗いは30秒以上かけて、水と石鹸を使って丁寧に洗いましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル等でよくふき取って乾かすこと。基本的には常時マスクの着用をしましょう。マスクは、売店で購入することもできます。マスク着用時は、熱中症等の健康被害が発生する場合があります。こまめな水分補給も心掛けましょう。

## ☆保護者の方へお願い☆

- ・体調不良で早退が必要となった場合、保護者の方のお迎えを待つ間は、他の生徒との接触を可能な限り避けられるように、別室で休養を行います。
  - ・強いだるさ、息苦しさ、高熱等の強い症状がある場合や、発熱や咳等の比較的軽い症状であっても基礎疾患がある場合には、すぐに広島市新型コロナウイルス感染症コールセンター（082-241-4566：全日対応）等へ相談するようにしてください。
- ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 熱中症予防5か条

熱中症に注意する時期となりました。

今年はマスクを着用しているため、例年より注意が必要です。

## 1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高い時、すなわち暑さ指数が高い時ほど、熱中症の危険性が高くなります。環境条件に応じて運動強度を調節し、持続時間を短縮するなどの工夫をしましょう。適宜休憩もとりましょう。



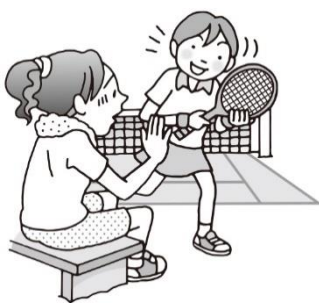
## 2. 失われる水と塩分を取り戻そう

暑い時には、こまめに水分補給をしましょう。汗からは、水分と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水だけ飲んでも回復しません。体液における電解質の濃度が低下するため、体内の水分だけを排泄する自発的脱水となり、脱水が回復しません。スポーツ飲料などを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。

## 3. 急な暑さに要注意

6月は7月に比べて約3℃低温ですが、熱中症が発生しています。「体が暑さに慣れていない」ことが関係しています。

急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。暑さに慣れるまでの数日間は軽く短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やしてください。



## 4. 薄着スタイルでさわやかに

衣服は体からの放熱と熱の流入に影響します。暑い時は軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。

活動時の温度に応じて、着衣条件を考慮した練習内容を考える工夫も重要です。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服を緩めましょう。ヘルメットやマスクを頻繁に着脱するのも効果的です。

## 5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪い時は無理に運動をしないこと。また、体力の低い人、肥満傾向の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。

体調は各個人によって異なります。また、日によっても違います。無理をしないようにお互いの観察(顔色が悪い、動作がいつもと違うなど)も必要です。

