



## 夏休み中の健康管理について

いよいよ、夏休みに入りますが、真夏の暑さに負けないように2学期に向けて体調管理をしていきましょう。また、この夏は各種大会や東京オリンピックなどから人込みが予測されます。これまで通り、新型コロナウイルスの感染防止と蔓延を予防するための行動を継続していきましょう。

### 夏休みに実施してほしいこと

#### 1. 健康観察記録は、夏休み中も記載してください。

体調管理を行う上で、大事な情報になります。

2学期に7月分と8月分を提出になりますので紛失注意

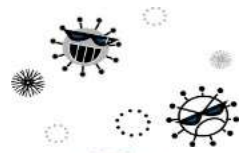
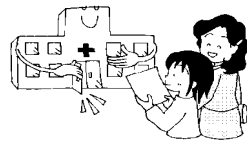
8月分用の紙は、学校のホームページよりダウンロードできます。

#### 🦠新型コロナウイルス感染症予防の継続

変異株により感染拡大が続いています。外出時のマスク、帰宅したら手洗い、うがい、家の部屋のこまめな換気を行い感染症の予防をしていきましょう。

🦠規則正しい生活を行い、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけてください。

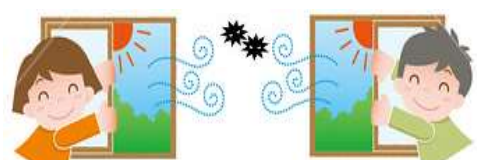
#### 2. 健康診断の結果、精密検査指示のある生徒は、夏休み期間を利用して受診してください。



規則正しい生活



うがい・手洗い



こまめな換気

### 運動と感染症予防 Q & A



Q. 運動するときもマスクはつける？

A. 新型コロナウイルスは感染しても無症状のケースが多く、当人も気づかないままということもあります。運動自体に支障がある場合を除き、マスクはつけておいたほうが良いと考えられます（熱中症に注意！）。



Q. 運動するとき、他の人との距離は？

A. 「ソーシャルディスタンス」の観点から、少なくとも2mは離れておいたほうが良いと考えられますが、現状では細かい基準などはありません。原則として、激しい運動をするときは広めの距離を意識しましょう。



Q. 運動して疲れると免疫力が下がる？

A. 普段よりも激しい運動、あまり習慣のない人の急な運動では、一時的に免疫力が低下します。軽めの負荷を心がけましょう。また、栄養バランスのよい食事、十分な休養（睡眠）が免疫力アップにつながります。



# 熱中症に注意！！

熱中症予防に活かす

## 暑さ指数について



### 暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



### 部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

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℃	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	<b>警戒</b> (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℃	<b>注意</b> (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、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてくださいね。

# 熱中症を予防しよう！！

## 熱中症 応急処置は『FIRE』で！

### F Fluid…水分補給

液体 (水+塩分) の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



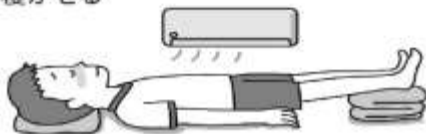
### I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



### R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所 (可能であれば冷房のある部屋) で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



### E Emergency…119番通報

119番通報 (救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

