

保健だより

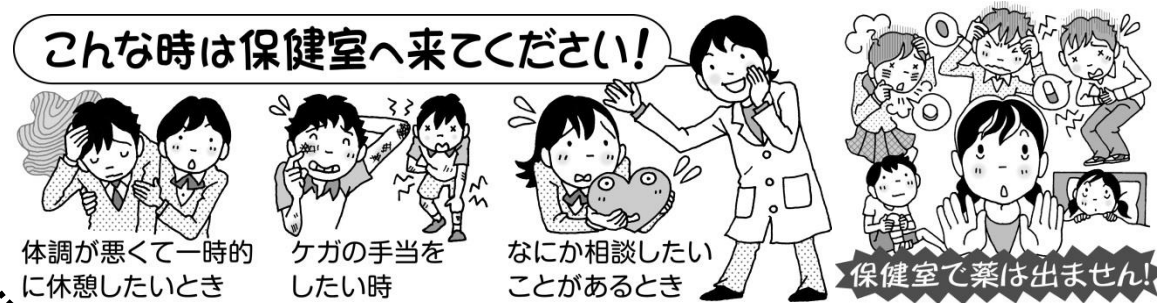
令和2年6月16日
豊橋中央高等学校
保健室

久しぶりの学校生活が始まりました。世界中の人々の生活が大きく変わることになり、普通にできていたことが幸せなことだと改めて気づかされます。「新しい生活様式」に基づき、引き続き感染予防に注意していくことが大切です。

また梅雨の季節は、温度差の激しい時期となります。体調管理が難しいこの時期は、衣服で温度調節することが大切です。制服の下には汗を吸収する綿素材のシャツを着たり、雨の日は雨具だけではなく、タオル・靴下・肌着なども常備しておくとうよいと思います。

保健室の使い方

保健室は、からだの具合が悪いときやケガをしたときに、応急手当をしたり、一時的にからだを休めたりするところです。自分のからだについて知りたいことや、こころに悩みを抱えているときなども、気軽に利用してください。ただし、保健室はみんなのための場所です。マナーやルールを守って利用しましょう。



日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下の災害で、負傷等で病院を受診した場合、災害給付金を受けることができます。災害（けが）発生後はできるだけ早く担任、（または部活顧問）・保健室に申し出てください。申し出があった後、給付手続きに入ります。

なお、交通事故や高額療養の場合などは、対象とならないケースや別の書類が必要となるケースなどがありますので、保健室までご連絡ください。



学校医	伊藤医院	伊藤之一先生
学校歯科医	みやもと歯科	宮本裕司先生
学校薬剤師	中島薬局	中島一彰先生

環境省
厚生労働省
令和2年5月

令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう

距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

