

ほけんだよい17月号

令和2年7月1日
大阪市立東中学校
保健室

梅雨が明けるといよいよ夏本番。急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配り、熱中症予防・感染症予防をしながら元気に夏を過ごしましょう！

～熱中症について～

▼ 热中症の分類・症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

▼ 热中症の予防

＜暑さ対策＞

- ・室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使う。
- ・外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をする。



※ 服装は通気性のよい素材の服を着る。インナーは汗を吸収する働きをするため、必ず着用する！



＜脱水対策＞

- ・たくさん汗をかいたら、のどが渴いてなくともこまめに水分と塩分を補給する。
- ※ 炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚え、補給する水分の量が不足して脱水になりやすいため、水分補給には向かない！
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体力をつくる。



▼ 運動中の水分の取り方

- ・お茶や水なら、1lにつき約2g（ティースプーンの半分ほど）の塩を加える。
- ・運動前にコップ1杯飲む。
- ・15～20分ごとに水分補給をする。のどが渴いていなくても！！！
- ・1度に飲む量はコップ1杯ほど。
- ・冷たい方が吸収に良い。
- ・試合などの見学中でも、定期的に水分補給をする。
- ・運動後にもコップ1杯飲む。



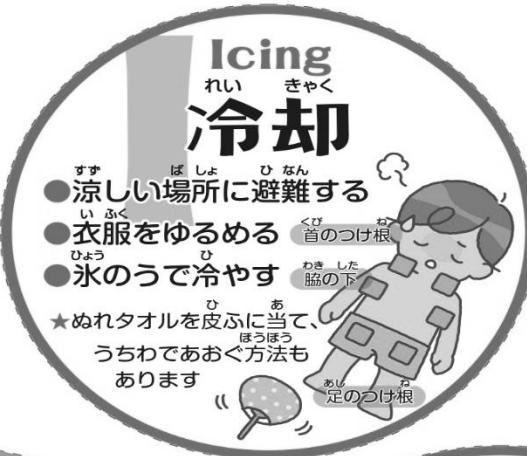
※ だいたいの目安として、2時間の練習で1.5lほどの水分があればいいでしょう。

※ 東中学校では、休日の部活動は、日中、暑い中での練習になるため、スポーツドリンクを持ってきててもよいことになっています。スポーツドリンクや塩をうまく活用しましょう。



水筒・ハンカチを忘れないように！毎日必ず持ってきてましょう！！！

▼ 热中症の応急手当



熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができ、応急手当を知っていれば救命できる！

～お知らせ～

① 布製マスク2枚目が届きました。本日配布しています。

布製マスクの洗い方 使用前に一度洗いましょう！そして使用後も1日1回洗いましょう！

①桶に規定量の衣料用洗剤（水2Lに対して0.7g程度が目安）を入れ、洗剤をスプーンなどで水に溶かす。

②①の桶にマスクを入れ10分置く。

③10分後に軽く押し洗いをする（※揉み洗いは繊維を痛める可能性があるのでしない）。

④洗い終わったら桶に入っている洗剤を流す。

⑤桶に水道水をため、マスクの洗剤をすすぐ。十分にすすぐたら水をきる。

（汚れが気になる場合は、⑤のあとに塩素系漂白剤を使って洗う。※必ず手袋を着用する！）



⑥桶からマスクを出してタオルに挟んでたたき、水気を取る。



⑦水気がなくなったら日陰で洗濯ばさみに挟んで干し、自然に乾燥させる。

参考：厚生労働省/経済産業省「布製マスクの洗い方動画」

② 健康診断の予定

眼科検診：21日（火）→ 3年生 28日（火）→ 2年生 30日（木）→ 1年生

耳鼻科検診：22日（水）→ 1年1・2・3組、3年生 29日（水）→ 1年4・5組、2年生

③ 出席停止基準の変更

「同居家族が濃厚接触者となった場合」、「同居家族が新型コロナウイルス相談センターへ相談する症状が見られる場合」

→ 「同居家族が、検体検査(PCR検査)を受検することとなった場合」に変更