

# 保健だより 7月



## 感染症予防について

感染症予防のための学校の新しい生活様式（手洗い・マスク・三密を防ぐ）には慣れましたか？  
「うつきない生活、うつらない生活」にするために、次の項目をチェックしてみましょう。

YES は 下 ↓ の 項 目 に 進 む NO は 右 の 解 説 を 読 む	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 毎朝、体温を測っている</li> <li>☺ 体温記録表に記入している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ <b>毎朝の体温測定</b>は習慣にしてください。体温表は提出できるように、しっかり記入しておくこと</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食事、睡眠に気をつけ、体調管理をしている</li> <li>★ かぜ症状がある時は家で休養する</li> <li>★ かぜ症状で欠席した場合は欠席届を提出する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 保健室ではだるい、気持ちが悪い、頭痛が痛い、腹が痛いという訴えが多いです。<b>かぜ症状があるときは家で休養</b>します。なるべく早退しなくて良いように体調管理を頑張りましょう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>👏 廊下や教室で密集しないように気をつけている</li> <li>👏 手洗いや消毒で手の清潔を保っている</li> <li>👏 顔の周り、髪の毛・目・鼻・口をできるだけ触らないように気をつけている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>👏 <b>新しい生活習慣</b>に徐々に慣れるようにしましょう。接触感染を防ぐには手の清潔が大切です</li> </ul>

かぜ症状で欠席した際の「欠席届」は学校ホームページよりダウンロードできます。

① 学校ホームページ左側の新型コロナウイルス感染症関係書類をクリック

画面が変わります

② ページ左側の新型コロナウイルス感染症に係る「欠席届」をクリック

③ 欠席届の画面が開きます

## 県外との往来は体調管理に気を付けましょう

首都圏を中心に感染者数が再び増加傾向にあります。県外への移動は予防に十分に注意してください。発生状況が多い他県と往来した場合は、その後の体調管理に気を付けましょう。軽症で気付きにくい場合もありますが、帰宅後1～2週間の間に発熱症状があった場合には、まず、帰国者接触者相談センターに電話相談しましょう。必要に応じて専門の帰国者接触者外来が紹介されます。

※帰国者接触者相談センター電話番号は 三条保健所：平日 0256-36-2362、土日 0256-36-2330  
長岡保健所：平日 0258-33-4932、土日 0258-38-2501

# 夏季の運動は熱中症に注意!!

梅雨明けを迎えると暑さは本番になります。部活動やその他の活動で熱中症に注意しましょう。熱中症は「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」と思っている間に症状が進みます。がまんしないことが大切です。自分で気をつけるのはもちろん、お互いに気をつけ合いましょう。

## 応急手当

涼しい場所、エアコンの利いた部屋へ運ぶ。風を当てる

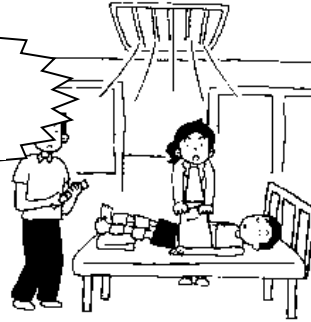
顔色が青白いときは平らに寝かせる。吐き気があるときは顔を横向きに

意識がぼんやりしている、立てない、歩けないときは重症です。救急車を呼びます。

①重症の場合は救急車を



②解熱鎮痛剤は使わないこと



氷水で濡らしたタオルを全身にのせて次々換える



首や脇の下、太ももの付け根、膝の裏をアイスパック・氷で冷やす。



吐き気が無く、飲めるようなら、スポーツドリンクまたは、薄い食塩水を飲ませる。けいれんを起こしているときは塩分を濃い目にする。

## 運動に関する指針

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

気温	熱中症予防運動指針	
35℃以上	危険 運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31~35℃	嚴重警戒 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・塩分を補給する。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~31℃	警戒 積極的に休息	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℃	注意 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。

※湿度に注意し、湿度が高い場合には1ランク上の対応とする

(別紙2)  
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。

- 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
- 適宜マスクをはずしましょう**
  - 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
- 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
- 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、無理せず自宅で静養
- 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過度に運動を
  - 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。