

疲れがたまる時期です。「十分な睡眠」「しっかり朝食」！

6月も下旬となり、暑さが厳しくなってきました。テストも終わり疲れがたまって来ています。

保健室への来室も多く、体調不良での欠席や早退も増えています。

また、**運動後に脱水症状**を起こしたり、**熱中症気味**になってしまう人もいます。水分補給のための飲み物と汗拭きタオル、着替えも持ってくるようにしましょう。

<しっかり睡眠>



<しっかり食事:必ず朝食>



<リラックス>



新型コロナウイルス感染症が流行しています。

～ 「出席停止」となります ～



現在、市内学校で「新型コロナウイルス感染症」が流行の兆しを見せています。本校でも罹患者とともに、発熱等での欠席が増えてきました。

梅雨時、疲れも出る時期ですので、十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけてください。

また、基本的な感染防止対策として「手洗い・うがい・咳エチケット・規則正しい生活」を心がけましょう。

最近の症状としては、

- 急な高熱（解熱、発熱の繰り返し）
- 咽頭痛
- 頭痛

などがあります。



※出席停止期間については、症状が出た日を0日とし5日間となります

※発症から10日を経過するまでは、ウイルスを排出するといわれています。

その期間のマスクの着用にご協力ください。

熱中症の予防

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

<正しく水分補給>

- ・大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える **経口補水液**や**スポーツドリンク**等が最適です。
- ・食塩水（水 1ℓ に 1・2g の食塩）も有効です。
- ・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷やした水分を口から与えてください。



Q: なぜ、水ではダメなの？

A: 水だけ飲んでも体液中の塩分濃度が下がってしまいます。

その結果、水を飲んでも身体が吸収せず、排出されてしまいます。

大量に汗をかいた場合、塩分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。

「頭痛、ふらつく」などの症状があるときは、**経口補水液**を補給しましょう。

<熱中症の応急処置>

アイスタオル法

<手順とポイント>

■用意するのは

- ①薄手のタオル 5~6 枚
- ②氷水をはったバケツやクーラーボックス。

■傷病者が出たら、冷水に浸したタオルを全身にかける。

■このとき、タオルはしぼりすぎない。“冷水を身体に移動するイメージ”で。

■1~2 分でタオルがぬるくなるため、再度氷水につけて冷たくする。

ほとんど絶え間なく交換しているイメージ。

■少なくとも 10 分以上、救急隊に引き渡すまで継続する。

■その際、何分続けたか、症状の推移も伝えられるとよい。



※アイスバス法

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



「自分の体は
自分で守ろう！」
頑張りすぎない勇気を！

