

ほけんだより 7月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和4年7月5日（火）



夏休み前に見直しを！健康診断の結果

みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐですが、その前に必ずやってほしいことがあります。

それは、今年度を実施した健康診断の結果の見直しです。

受診・再検査の必要がある人には、お知らせを配っています。お休みを利用して、なるべく早く医療機関に行ってください。歯科、内科、耳鼻科、眼科などのお知らせを配られていない人は、「今年度は異常ありませんでした」ということになります。今後も健康に気をつけて生活をしていきましょう。

熱中症予防×感染症予防 両立させましょう！

暑い環境下でのマスク、換気をしながらの冷房…上手に熱中症予防と感染症予防の効果を高め、どちらにもならないように気をつけましょう。ただし、夏の過酷な暑さの中では、短時間で死の危険がある熱中症予防の方が優先されます。

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

体内の水分は体温調節にも使われる！

人は「汗をかく」「血管を太くする」ことで体内の熱を外に追い出します。そのときに使われるのが、血液中の水分である血漿（けっしょう）です。

水分補給をしない⇒血漿が足りない⇒熱を外に追い出せない！
⇒熱中症になってしまう！！

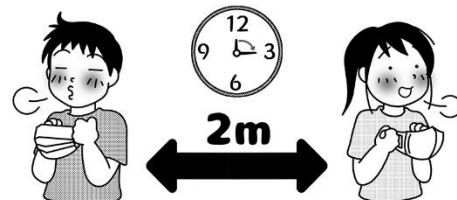
人が一度に吸収できる水分量は約150～200ml

人が一日に飲む量の目安として「200ml」程度は必要だそうです。ただし、大量の水分をがぶがぶと飲んでも一度に吸収できる量はコップ1杯程度のため、余分は尿となって排泄されます。一日に8回くらいに分けてこまめに水分補給をしましょう。

（起床・朝食・10時頃・昼食・15時頃・夕食・入浴・就寝）
学校で活動しているときは、休み時間ごとに少しずつ飲むのが良いでしょう。また、暑い環境での運動時は15分～30分ごとに水分補給することが理想です。どのくらいの容量の水筒を持ってきたらよいか考えてみてください。

時間

距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

暑いときはマスクをはずして深呼吸 ただし、人との距離を十分にとろう

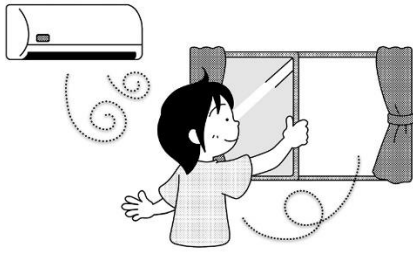
感染症は、飛沫感染が主な原因です。それならば、飛沫がかからない距離（約2メートル）をとればマスクをはずしても大丈夫ということになります。話をしないこと、不意の咳には咳エチケットが必要です。

ジャージは熱放散の妨げに…

汗をかいて、体から熱を追いかけていこうとしているところに、ジャージが蓋をして、熱がこもってしまいます。倒れてしまう前に涼しい服装で過ごしましょう。ジャージは冷房で寒いとき用です。

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

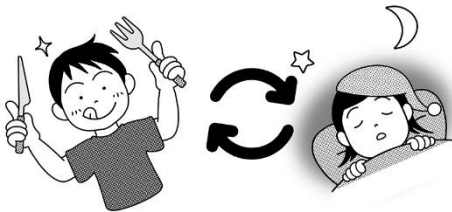
扇風機を上手に使って冷房効率 up !

冷房効率を上げるには、空気の流れを作ってエアコンから出た冷たい空気を部屋全体に行きわたらせることです。

扇風機をエアコンの風に当たるよう上向きにセッティングしましょう。風が直接体に当たらないので体が冷えてしまうことも予防できます。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

エアコンと換気を両立する2つの方法

感染症予防のため、換気をして空気を入れ替えることは必要不可欠なものです。ずっと開けておくのは冷房が効かず、暑さで熱中症になってしまいます。そこで2つの方法があります。

①休み時間ごとに窓・ドアを全開にして一気に換気する方法

メリット：授業中は閉まっているので冷房が効く

デメリット：休み時間の10分間は暑くなる

毎回窓を開け閉めする係が必要

②常時、対角線にある窓を2か所10cmずつ開けておく方法

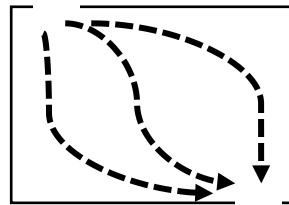
メリット：朝登校したら開けて、下校するときに閉めるだけ

気温の急激な変化がなく、常に一定の温度を保てる

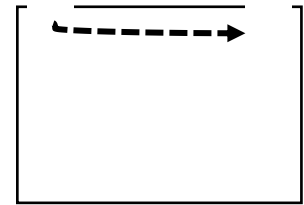
デメリット：常に開いているので気温が少し上がる

(エアコンの設定温度を少し下げれば解決)

Q. なんで対角線の窓を開けると効率的なのか？



出口までが遠いので、全体を風が通り、空気が入れ替わる



出口までの狭い範囲のみ

食事×睡眠×ちょっと汗をかこう

バランスのよい食事とぐっすり睡眠をとることで、暑さにバテない、ウイルスにも負けない体を作ることができます。

プラス、比較的気温の低い時間帯に軽く汗をかく運動をしたり、お風呂に入って汗をかいたり、体温調節能力を鍛えましょう。

熱中症警戒アラート全国運用中！

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。6/29からは連日発表されていました。このアラートが発表されたら、普段以上に熱中症予防行動を徹底してください。翌日の外出の予定を変更したり、外での運動は原則中止または延期を検討してください。

こんな人は

熱中症の
危険あり！



思い当たることは
ありませんか？

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



爪・ハンカチ点検結果発表（6月）

【爪100%達成クラス】2年1組 2年4組 5組

【ハンカチ達成度各学年 No.1】1年2組（100%） 2年3組（96.7%） 3年2組（100%）

5組は爪・ハンカチともに100%達成です！

やっと3クラスがハンカチ100%達成しました！すばらしいです！続けていきましょう。

