

# 保健だより

令和3年7月21日(火)  
群馬県立新田高等学校 保健室  
～夏休み特別号～

いよいよ待ちに待った夏休みですね。2020東京オリンピック・パラリンピックの延期に伴い、今年も昨年同様に7月22日が「海の日」、7月23日が「スポーツの日」、8月8日が「山の日」と祝日が移動されます。昨年までに作られたカレンダーは祝日移動が適用されていないものがあると思うので自宅のカレンダーを確認してみてください♪

また、新型コロナウイルスのワクチン接種が全国で進められておりますが、感染力の強いデルタ株の感染者が増えており、東京都内の感染者数は再び増加し8月22日まで緊急事態宣言が出され、収束の兆しが見えない状況になっています。県内では皆さんと同じ高校生の感染も確認されています。夏休みで羽を伸ばしたい気持ちはあるかと思いますが、気を緩めることなく、これまでと同様にひとりひとりがしっかりと感染症対策を行って、お互いうつらない、うつさない行動を心がけていきましょう。

## 感染しないためにできること

### 【毎朝の検温・健康観察】

自身の健康状態をチェックする習慣をつけましょう。

夏季休業中も毎朝の検温をして、健康観察の記録表を記入してください。

### ★発熱などの症状があるときは…

- ・まず自宅で安静！
- ・続くようなら「電話で」かかりつけ医に相談！！

### 相談窓口

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター  
☎0570-082-820(平日・休日問わず9時～21時)  
それ以外の時間 ☎027-223-1111

### ●マスクの着用

外出する際にはマスクを着用しましょう。

#### 熱中症にも注意！

マスクの着用により、喉の渇きに気づきにくくなります。熱中症予防のため意識してこまめに水分補給をしましょう。



マスクをしよう

### ●こまめな手洗い

- ・外から室内に入るとき
- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・不特定多数の人が触る物に触る前後
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後



てもあらおう

### ●規則正しい生活を

免疫力保持増進のため食事、睡眠、運動等規則正しい生活を心がけ、免疫力をUPさせましょう。

「いつ」「どこへ」「だれと」出かけたのか控えておきましょう。

国の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)を活用してもいいですね。

感染が拡大している(緊急事態宣言、まん延防止等重点措置)地域への不要不急の外出を控えたり、感染防止対策が不十分な場所は避けるなど、行動には十分留意しましょう！

### ●3密の回避

×密閉

×密集

×密接

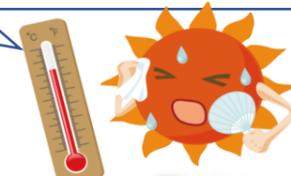
## 熱中症に注意！！

熱中症とは高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく働かなくなり体内に熱がたまり起こります。

＜コロナ対策による熱中症のリスク！！＞

- ★外出自粛による体力の低下
- ★マスクの着用による熱ごもり
- ★マスク着用でマスク内は湿度が高くなることから喉が渇いたのが感じにくくなるため脱水傾向になりやすい

注意してください！！



## 上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ 83mE

水分補給が大切！

寝不足、朝食欠食は熱中症を引き起こす要因になります。熱中症予防には水分補給と合わせて規則正しい生活習慣を身に付けることも重要です。有意義な夏休みが過ごせるよう、生活習慣に気をつけて熱中症にならないように過ごしてください。

## 保健室からのお願い

- 学校の各健康診断で「受診のおすすめ」をもらった人は、夏休み中に必ず受診しましょう！
- 受診後は、報告書を学校に提出してください。
- 報告書が提出されない人には、再報告書(イエローカード)を三者面談で保護者の方に直接お渡しします。
- 健康診断で異常がなかった人も、気になることがあれば、夏休み中に受診しておきましょう。

## 夏休みは治療のチャンスです！

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

### 熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

### 予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
- ・冷たい水で水分補給

1Lの水に1～2gの食塩

深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます

- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



## 相談窓口のご案内

健康や性に関する悩みをはじめ、若者が抱える心身の悩みに広く対応する相談窓口

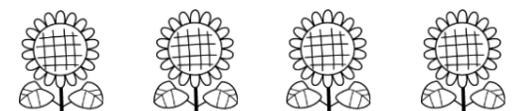
「若者たちのための 街の保健室」

LINE 無料相談

(別紙カードQRコード参照)

ひとりで抱え込まないで活用してみてください！

～NPO 法人ラサーナより～



部活時の熱中症に気をつけて