

保健だより7月



R 4.7.19甲府商業高等学校 保健室

夏休みは、ついつい生活リズムが乱れがちですが、自分の体調に気を配って、いつも以上に健康を意識した生活を送りましょう。そして、夏休み中も感染症対策と熱中症対策を引き続きお願いします。

夏休みは治療のチャンスです

1学期に行った検診の結果、受診が必要な人には、「受診勧告書」を配付しました。「受診勧告書」をもらった人は、夏休み中に受診をしましょう。異常がない人には、通知はありません。また、色覚検査を受けた生徒全員に、結果の通知を配付しています。

夏休み中の健康上の諸注意

1. 朝の検温、体調の確認

検温、健康チェックを毎朝続け、体調不良がある場合には、無理をせずに休みましょう（早めの受診）。

◎発熱等の症状がある場合

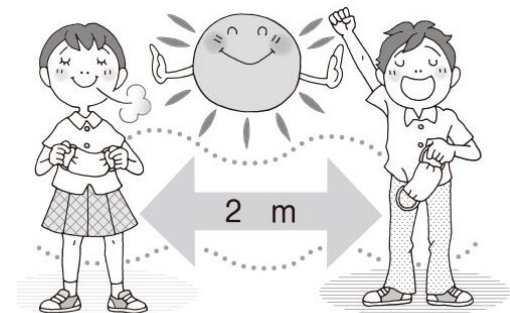
- ・かかりつけ医がいる場合→かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話をして相談
- ・かかりつけ医がない場合→山梨県コロナウイルス感染症受診・相談センターに相談 ([TEL:055-223-8896](tel:055-223-8896))

※甲府市の方は甲府市受診・相談センターに相談 ([TEL:055-237-8952](tel:055-237-8952))

***新型コロナウイルスに感染していると判断された場合や濃厚接触者となった場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。PCR検査を受けることになった場合も連絡をお願いします。**

2. 手洗い、マスクの着用について

- ・「外出先からの帰宅時」「食事の前後」などこまめに手を洗いましょう。
- ・室外では、人との距離（2m以上）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを外すことができます。距離が確保できない場合や、会話をする時はマスクが必要です。



3. 夏休み中、部活動での注意点

- ・体調が悪い場合は、参加をしない。
- ・部室や更衣室で密集しない。飲食の回し飲みはしないこと。

4. 規則正しい生活を送ろう

- ・ウイルスに負けない体を作るためには免疫力を高めることが大切です。
- ・適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠と休養を意識しましょう。



熱中症に注意！！

「熱中症」は、高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の塩分や水分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。暑い日が続いていますので、熱中症にならないように、工夫して過ごしましょう。

熱中症予防のポイント



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L (2.4ℓ)を目安に
コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「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**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

※厚生労働省ホームページより

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

