

ほけんだより 6月

令和3年6月
保健室

コロナ渦の熱中症予防

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。

総務省消防庁が公開する熱中症による救急搬送人員数によると、今年の夏季(6~9月)は前年度よりもやや減って64869人でした。コロナ渦でも発生傾向はほぼ例年通りでした。

今年もマスクを適宜外し、熱中症予防に努めてください。特に朝食抜き、風邪や胃腸炎での体調不良明け、寝不足の人は熱中症のリスクが高いです。体調を整え、早寝早起きをし、朝食をしっかりととりましょう。水筒に氷をいれた冷えた飲み物、塩飴、凍らせたお手拭きや自販機で飲み物を購入できる程度の小銭をもつなども対策になります。

「熱中症警戒アラート」が全国規模で運用開始

環境省と気象庁が運用する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。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

3密が避けられる状況なら、マスクを外しましょう。



体調が悪くなったら、我慢せず先生やクラスメイトなど周囲の人に伝えてください。

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



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

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



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

引用:環境省熱中症予防情報サイト



5月21日に健康診断の結果を配布しました。再検査や歯の治療が必要な人は、受診を忘れないようにしてください。

また、尿検査・心電図・胸部X線を未受診の人は、結果連絡票の提出締め切りが6月末になっています。HR担任の先生を通じて保健室へ提出してください。