

# 保健だより

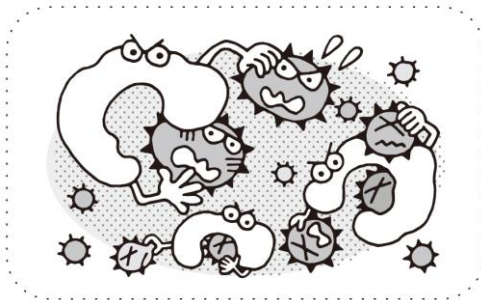


7月号

郡山第三中学校

R2年7月1日

新型コロナウイルス感染症により、「新しい生活様式」での生活が始まりました。手洗いの回数を多くしたり、換気を意識したり、マスクを着用したり等、日常生活で今までよりも、感染症対策を意識した生活になりました。新型コロナウイルス感染症予防のために、学校での清掃も依然とちょっと変化しました。清掃日が毎日から一日おきになり、雑巾がモップになり、トイレは教員が清掃することになりました。清掃に関してこんなエピソードがありました。放課後の出来事です。トイレ清掃を私と支援員の石川さんとしていた時のことです。3年生の何人かの生徒が「先生方、有り難うございます。先生方が、清掃してくれているから、安心して学校生活ができるのだと思います。本当に有り難うございます。」と頭を下げて帰って行きました。このことばを聞いて、うれしさに一杯になりました。疲れていた体と心が軽くなり、生徒達のために頑張るぞとエネルギーが湧いてきました。新型コロナウイルス感染症により、当たり前前かが当たり前でなくなり、気持ちがへこんだりする事が多くありましたが、生徒のことばは、前へと気持ちを変えてくれました。さて、新型コロナウイルス感染症予防のために臨時休校措置をとった関係で、4月に予定していた歯科検診が9月に実施となります。そのため、健康診断の結果についてのお知らせは、歯科検診を除いたお知らせといたします。歯科検診については、検診後速やかに結果をお知らせいたします。



## コロナに負けない!



### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のひら**

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

### こんな自分になっていませんか? (新型コロナウイルス感染症予防で心が疲れてマイナス思考に・・・)

過去と他人は変えられない!

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか?



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする?

未来と自分を変える方法を探してみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

# ★熱中症を予防しよう!!★

- ① 気温が 30℃を超える日は、絶対に無理をしない
- ② 適度に休憩する
- ③ こまめに水分補給する

## ～上手な水分補給～

- ・運動を始める前に水分補給
  - ・のどが渇く前に水分補給
  - ・激しい運動をするときは15分に1回
  - ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
  - ・冷たい飲料(5～15℃)を用意する
- ④ 体を暑さに徐々に慣らしていく
  - ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
  - ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
  - ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
  - ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
  - ⑨ 気分が悪いときは、周囲の人に伝える



※スポーツ飲料には、糖分も入っていることも頭におきながら、上手な水分補給をしましょう!! (スポーツの後にビタミンCが豊富なグレープフルーツなどを食べることで、疲労物質がたまるのを防いでくれます。部活後に冷たくした果物もいいですよ。)

# 熱中症の応急処置は



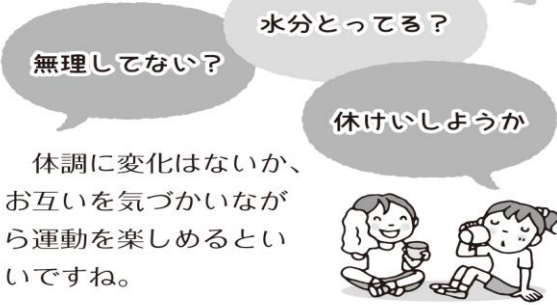
- F** **uid** : 「液体」(水分+塩分)の経口摂取  
意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
- I** **ce** : 身体「冷却」  
衣服を緩める/「氷のう」などを太い動脈が通る部位(首筋・わきの下・足の付け根)にあてる/うちわや扇風機で風を送る
- R** **est** : 涼しい場所で「休息」  
涼しい場所(可能なら冷房が使える場所)で休ませる
- E** **mergency** : 「緊急事態」の認識  
意識状態・体温のチェック/救急車を要請/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

## 熱中症

声をかけて仲間を守ろう

**学** 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…



屋内でも熱中症に気をつけて



## 熱中症予防に 朝ごはん 冷房で冷えた体に おふる

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



※ 熱中症対策にエアコンを上手に使うことも大事です。ただし、新型コロナウイルス感染症予防のために「換気」をしながら使うことも忘れないでください。また、マスクをしているために脱水に気づきにくいので、運動をしていない時でも、1時間に1回100ミリリットルを目安に水分補給をすることをお勧めします。