

保健だより 7月号

令和2年（2020年）6月30日

紀伊中学校 保健室

学校が再開して1か月が経ちました。

日常生活のリズムも取り戻せてきたのではないのでしょうか。

今の生活を守るために、みなさんにぜひ取り組んでほしいことがあります。



できていますか？手洗い

何もしない状態で手に100万個のウイルスが付いていたとすると流水で15秒すすぐと100分の1に。石けんを使って10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと1万

分の1に。さらにこれを2回繰り返すと100万分の1にまでウイルス量は減らせます。石けんを使ってこまめに手を洗うことで、自分とまわりの人たちの感染リスクを下げることができます。

手 洗 い		残存ウイルス量
手洗いなし		約100万個
石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	数百個（約0.01%）
	2回繰り返す	数個（約0.0001%）

汚れが残りやすいのはこんなところ

◇ツメの生え際

◇指と指の間（特に親指と人差し指の間）

◇ツメの先

◇指の先

◇手の側面

◇手のひらの上端・下部分

◇手首



この部分は何気なく洗っていると洗い残しが多い部分です。特に気を付けて洗いましょう。

こんな時に手洗いをしよう

◇家に帰ったとき、外から教室に入るとき

◇せき・くしゃみ、鼻をかんだとき

◇食事の前後

◇トイレの後

◇共有の物をさわる前後



また、手を洗ったあとは、清潔なマイタオルで水分をふき取りましょう。
自然乾燥させたり、友達とタオルの貸し借りをしたりしてはいけません！！



熱中症に気を付けて!!

熱中症とは、暑い環境のもとで起こる障害のことです。適切な対応が遅れた場合、高体温から内臓がうまく働かなくなり、死亡率が高くなります。熱中症を正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう！

●熱中症は予防できる！～熱中症予防の5大原則～

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給をすること！

水分補給は運動前・運動中・運動後に。休憩・給水をこまめにとる。

2. 暑さに徐々に慣らす

熱中症は真夏の暑い時期と、梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する。

また、気温だけでなく、湿度の高い日も要注意！

3. 個人の条件を考慮する

肥満傾向、体力が低い、暑さに慣れていない人は熱中症になりやすく、注意が必要。

下痢、発熱、嘔吐、睡眠不足など体調が悪いときも熱中症にかかりやすく、暑い日の運動は危険！

4. 服装に気を付ける

通気性の良い服装を選び、帽子で直射日光を防ぐ。野球のキャッチャーの防具、剣道の防具などは、休憩中には取る。

5. 具合が悪くなったら、早めに運動を中止し、必要な処置をする

無理をせず、顧問の先生、キャプテン、友達など必ず誰かに伝えて、早めの休憩・給水を！

●新型コロナウイルス感染症と熱中症

今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いしています。

しかし、これからどんどん気温が上がっていくことや、授業時間確保のため、8月中も登校する日が多いことなどから、

◇熱中症などの健康被害が発生するリスクが高い場合

◇体育の授業・運動部活動中

◇登校中など人との距離が十分にとれている場合 等には、マスク着用は必ずしも必要ありません。

また、マスクを着用していることで、口内が乾燥しにくく喉が渴いたと感じにくくなることが考えられます。つまり、自分自身が気付かないうちに水分不足を起こしているかもしれません。

そこで、**体育や運動部活動など運動前後、運動中はもちろん、家・学校を出る前、帰宅後・登校後、休憩時間ごと**など喉が渴いたなと感じる前に決まった時間・タイミングで水分をとるようにしてください。

裏面にはもし熱中症が疑われたら…？フローチャートを載せているのでぜひ読んでおいてください。