



保健だより③

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

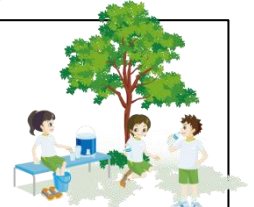
2020.7.9

熱中症は予防できる！

～熱中症予防の原則～

①暑さに徐々に慣らしていく。

熱中症は梅雨明けなど、急に暑くなった時に発生する傾向があります。これは暑さに体が慣れていないため、急に暑くなった時は運動を軽くし、1週間程度で徐々に慣らしていく必要があります。



②水分はのどが渴いていなくても、こまめにとる。

水分は、0.1～0.2%程度の食塩水、またはスポーツドリンクを水で2倍に薄めたくらいの濃度がお勧めです。激しい運動では、休憩は30分に1回はとり、その都度水分をとりましょう。



③肥満傾向の人、体調不良の人、睡眠不足の人、食事をとっていない人…特に要注意！

このような人は、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など、十分な予防措置が必要です。具合が悪くなったら、早めに運動を中止し、周りの人に伝えましょう。



④服装に気をつける。マスクは適宜外してOK

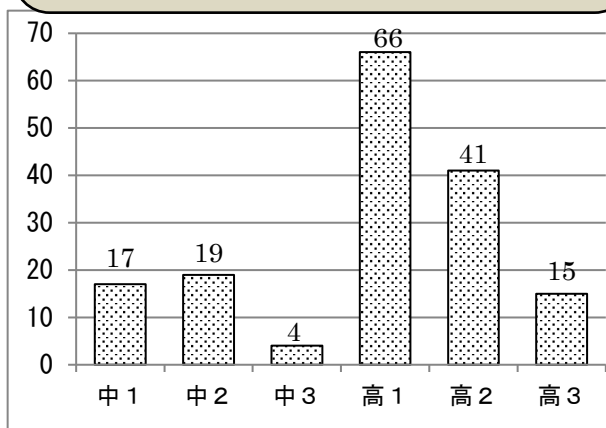
服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにしましょう。マスクは屋外で十分な人との距離(2m以上)を確保できる場合は、外しましょう。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

学校の管理下における熱中症死亡事例の発生状況(1975年～2017年)

【独立行政法人日本スポーツ振興センターHPより引用】

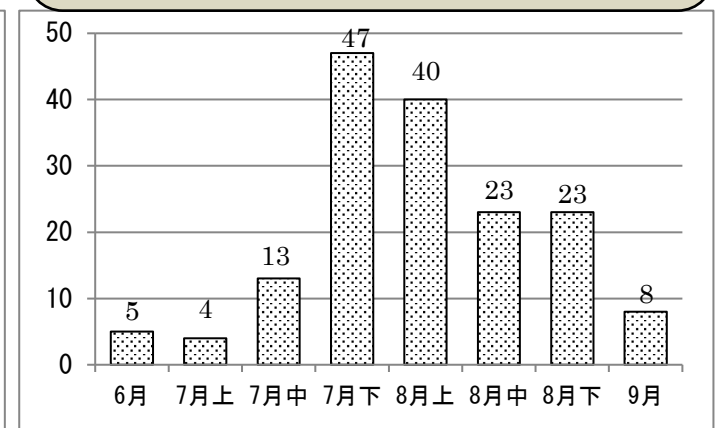
学年別発生状況(件)

★中学校、高校ともに下級生の1,2年生が多い。性別では全体的に男子が圧倒的に(92.6%)多く発生しています。



月別発生数(件)

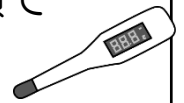
★梅雨明けの急に気温が上がる頃に多く発生！夏以外でも、長時間にわたって運動を伴う校内マラソンなどで発生しています。



グーグル“classroom”で健康観察始めます

【健康観察の流れ】

7/13（月）から試行期間に入りますので、以下の要領で“健康観察”を毎日入力、送信してください。

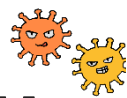


- ②登校までに“classroom”にログイン⇒保健室（自分のクラス）⇒「健康観察」入力、送信。
- ②入力を忘れた人や、できなかった人は、2時間目が始まるまでに体育教官室で、プリントに健康状態を記入してください。



ログインや入力、送信ができないなど、不具合がある場合やネット環境が難しい場合は、保健室まで知らせてください。

人は無意識に顔を触っている…



粘膜はウイルスの感染ルート

感染リスクを高める動作の例

- 目をこする
- 鼻をこする
- 口に触る



新型コロナウイルスの感染予防のために、専門家は「顔を触らないよう注意して」と呼び掛けています。ウイルスに汚染された手で目、鼻、口を触ると、粘膜からウイルスが体内に侵入する恐れがあるためです。



しかし、顔を触るのが癖のようにしている人も少なくありません。オーストラリア・ニューサウスウェールズ大が2015年に発表した研究によると、被験者になった26人の医学生は、1時間に平均23回も顔を触っていました。粘膜部分は口（4回）、鼻（3回）、目（3回）の順に多く、粘膜以外では顎、頬、髪が多いという結果でした。

日本でも大学生を対象にした研究があり、1時間に顔を触る回数は平均18回、女子より男子の回数が多いという結果が出ています。【文・イラスト引用：静岡新聞 SBS】

会話をするときは
マスクをつけましょう!

新型コロナウイルスの予防としてマスクを着用することは、飛沫をブロックしたり、他の人に感染させたりしないために有効ですが、それだけでなく、自分が無意識に鼻や口を触ることも防いでくれる効果が期待できるので、原則着用するようにしましょう。。



5分間の会話は
1回の咳と同じ

