

保健通信 N05



令和3年7月20日
大阪府立交野高等学校
保健部

明日から夏休みです。昨年とは違い長期休業となります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムが乱れないように、何か目標を決めて計画的に過ごしましょう。

昨年同様、コロナ感染症予防と熱中症予防どちらにも気を付けながら、元気に過ごしてください。

熱中症警戒アラートについて (環境省のホームページより)

令和3年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」を新たに全国で開始しています。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(北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位)に発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

熱中症警戒アラート発表時は、徹底した予防行動を！

- ◎エアコンを適切に使用しましょう
- ◎外出はできるだけ控え、厚さを避けましょう
- ◎熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ◎外での運動は、原則中止/延期をしましょう
- ◎普段以上に*「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ◎暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

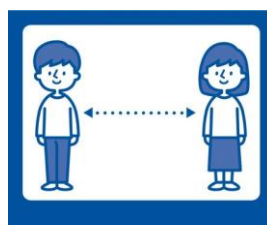
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
- ・屋外で十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。



(NHK ニュースより)

コロナ感染予防の継続実施を！

昨年同様、コロナウイルス感染予防のため、一人ひとりが感染防止の3つの基本である[1]身体的距離の確保、[2]マスクの着用、[3]手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの対策を継続して実践してください。



緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の期間が長くなり、コロナに対する緊張感が薄れてきていませんか。それに反して、現在感染者数が全国的にも増えてきています。すでに第5波に入っているとも言われています。夏休みですが、自分の行動に責任をもって、安全で健康に過ごしてください。