

保健通信



令和4年5月25日
大阪府立交野高等学校
保健部

中間考査を終え、一学期も中間地点を迎えています。4月からの生活を振り返った時、規則正しい生活を送れていたでしょうか。感染症や熱中症予防の基本は、体調や体力を整えることです。特に、この季節は暑さに慣れていないため、熱中症にもなりやすいです。健康管理を十分に行って体育祭に臨んでください。

【熱中症予防について】

① マスクの着用について

マスク着用の考え方(厚生労働省)

●着用を推奨 ○着用の必要なし	2 人以上の距離が確保できる		2 人以上の距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話する	●	○	●	●
ほとんど会話しない	○	○	●	○



コロナ感染予防の観点から、マスク着用の位置づけは変更していません。ただし、熱中症を防ぐ観点から、屋外で会話をほとんどしない場合などは、マスクを外すことが推奨されています。

② 暑さを避けましょう

- ・エアコンの活用が有効です。その際、窓を開ける換気扇を回すなど換気をしてください。
- ・涼しい服装、日傘や帽子を着用しましょう。
- ・屋外では日陰の利用やこまめな休憩をとりましょう。
- ・WBGT 値も参考にしてください。

(WBGT: 暑さの指数、環境省の HP に観測値と予想値が掲載されている。)

③ こまめに水分を補給しましょう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給します。

④ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

毎朝体温測定と健康チェックをしてください。体調が悪い時は、自宅で休養します。



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外でも屋内でも、何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することがあります。

毎日家から水分補給できるお茶やスポーツ飲料を持参しましょう。ウォータークーラーも活用してください。



【スクールカウンセラー 平野先生の来校日について】

6月8日(水)、7月6日(水)に来校予定です。

相談したい人は、担任の先生または家庭科の北川先生、保健室の松本まで申し出てください。