

# 保健通信



令和4年7月20日  
大阪府立交野高等学校  
保 健 部

明日から夏休みに入り、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てください。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、暑さを避けましょう
- ◎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

暑さ指数	
31以上	危険
28~31	嚴重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全

### \*「熱中症予防行動」とは

- ・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。
- ・日ごろから体調管理をしましょう。

## 新型コロナウイルス拡大防止のための基本的対処の徹底

- ◎発熱や倦怠感があった場合は、軽度であっても外出や行動を控える。
- ◎「マスクの着用(\*熱中症予防行動を参考に)」、「手洗い」、  
「3密(密接・密集・密閉)回避」、「換気」などの基本的な感染対策を徹底する。



新型コロナウイルス BA5 は、感染力が強いと言われています。現在、行動制限はありませんが、1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

## 雷から身を守りましょう。

- ◎雷が鳴ったら、比較的安全な建物の中や乗り物に避難してください。校庭で活動中に雷が鳴ったら校舎の中に避難してください。
- ◎木の下は危険です。速やかに離れましょう。

急な大雨や雷・竜巻から身を守るために、屋外では、気象情報をこまめに確認しつつ、空の変化には注意を払い、積乱雲が近づくサインを見逃さないでください。「真っ黒い雲が近づいてきた」、「雷の音が聞こえてきた」、「急に冷たい風がふいてきた」ら間もなく、激しい雨と雷がやってきます。竜巻などの激しい突風が起きる恐れもあります。(気象庁のホームページに避難の仕方等詳しく記載されています。)

