



## 夏休みが始まります

明日から12日間の夏休みです。例年に比べて短い休みですが、暑い日が続くので健康管理には十分注意してほしいです。

特に、新型コロナウイルス感染症は、全国的に流行が拡大しており、いつ誰が感染してもおかしくない状況にあります。マスクや手洗い、3密を避けるなどの基本的な対策を継続しながら、十分な睡眠や栄養をとって抵抗力を落とさないようにしましょう。

## 健康診断の日程

8月28日(金)	内科検診(1の4、1の5)
9月4日(金)	内科検診(2の1~2の3)
9月16日(水)	内科検診(2の4、2の5)
9月17日(木)	歯科検診(全学年)
9月18日(金)	内科検診(3の1~3の3)
9月24日(木)	耳鼻科検診(2年、1の1、1の2、1の4)
9月25日(金)	内科検診(3の4~3の6)
10月22日(木)	耳鼻科検診(3年、1の3、1の5)
11月24日(火)	心臓検診(1年)

\*尿検査、身体計測・視力測定、眼科検診(全学年)、内科検診(1の1~1の3)、聴力検査は終了しています。

延期になっていた健康診断が始まりました。検査や検診の結果がわかったものから受診カードやお知らせを配布しています。疾病異常の疑いがあった人は専門医の診察を受けましょう。なお、受診カードは、結果をお知らせする意味でも配布しています。定期的に受診している場合は、定期受診の際に主治医の先生に結果を記入していただくか、定期受診している旨をカードに記入して、学校に提出してください。

## 今年の夏は3つの「とる」で熱中症予防!

- ①人との距離をとる … 人と離れた場所で
- ②マスクをとる … マスクを外し
- ③水分や塩分をとる … こまめに水分や塩分を補給!



感染予防のためにマスクをしていると、熱がこもって体温が上がります。息苦しさを感じたら、人との距離をとってマスクを外しましょう。また、マスクをしているとどの渴きに気付きにくくなるので、積極的に水分をとることが大切です。

# 熱中症の症状と応急処置

## 【軽度】

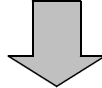
めまい、立ちくらみ  
筋肉痛、多量の汗など

## 【中度】

頭痛、吐き気、体がだるい  
力が入らない など

## 【重度】

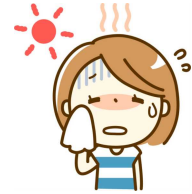
高体温、けいれん  
返事がおかしい  
歩けない、意識がない



涼しい場所で水分をとり休養・よくならないときは受診

救急車を呼ぶ!

活動や運動中に体調の異変を感じたら、無理や我慢をせずに、すぐに活動や運動を中止して、適切な処置をしましょう。



## 熱中症計の暑さ指数(WBGT)に注目!

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ「℃」で示されますが、温度ではなく、人の体と外の空気との熱のやりとりに着目した指標で、①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れて導き出される指数です。

ちなみに、**運動中止の目安は、気温では35℃以上、WBGTでは31℃以上**です。

### 【参考】 日常生活および運動に関する指針

気温	暑さ指数 WBGT	運動実施の 目安	日常生活や運動の際の注意事項
35℃以上	31℃以上	<b>危険</b> 運動は原則中止	高齢者では安静にしているだけでも熱中症になる危険がある。外出を避け、涼しい部屋に移動する。特別な場合以外は <b>運動は原則中止</b> する。
31~35℃	28~31℃	<b>厳重警戒</b> 激しい運動中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。頻繁に塩分と水分を補給する。
28~31℃	25~28℃	<b>警戒</b> 積極的に休息	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。積極的に水分や塩分を補給する。運動するときは30分おきに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	<b>注意</b> 積極的に水分補給	激しい運動や重労働時に熱中症の危険がある。熱中症の症状に注意し、運動や活動の合間に積極的に水分や塩分をとる。
24℃未満	21℃未満	<b>ほぼ安全</b> 適度に水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適度に水分や塩分をとる。市民マラソン等では、この条件でも発生することがあるので注意する。