

# 保健だより 6月

2020. 6. 10  
保健室

学校生活はまだ少ししか送れていませんが、はや6月です。気温が高くなり、日中は真夏日になる日もあります。また、梅雨入りもし、湿度も高くなっているため、熱中症の危険も生じてきます。しっかり水分補給をしましょう。

新型コロナウイルス感染症についても、5月以降、南予地区では感染は確認されてはいませんが、まだまだ油断は禁物です。引き続き、うがい、手洗い、咳エチケット、体の免疫力を高めるための規則正しい生活（十分な栄養・休養・睡眠、適度な運動）をして、可能なことから日常を取り戻していきましょう。

## 6月健康診断スケジュール

6月17日(水)	身体計測(全員)	13:40~15:20
----------	----------	-------------

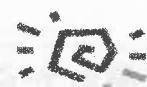
※夏用体操服上下が必要です。忘れずに持って来ましょう。

### <身体計測注意事項>

- 昨年までは、更衣後、体育館に集合して説明を受けてから身体計測を行っていましたが、本年度は3密を避けるため体育館集合はありません。
- 班編成も、昨年までの5人から3人に変更しています。(2人班もあり)
- 視力測定時、昨年までは自分の手で目を隠して測定していましたが、接触感染予防のため、検査場に置いている紙を使って目を隠し、測定してください。測定後はナイロン袋に使用した紙を捨ててください。
- 順番を待つときは、会話は控え、前後の人との距離を取るようになしてください。待っている人が多い場合は、少し離れた場所で待機し、すいてから並ぶようにしてください。

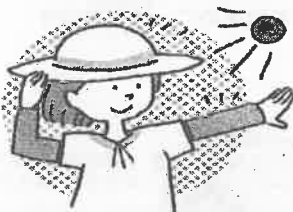
始めてください!

## 紫外線対策



「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるから、それまでに対策をしていれば—そんなふうに考えるかもしれませんが、でも実は、1年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらい。今はもうピークの最中なのです。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないといわれていて、日照時間が短くなる梅雨時と言えども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立て、普段から実行しましょう。

### 服装



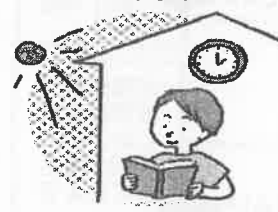
つばの広い帽子、長袖やアームカバー、手袋など

### 日やけ止め



こまめに塗る。運動など用途で使い分けを

### 時間帯



10～14時ごろは外出を避ける

なお、紫外線の肌への影響には個人差もあります。気になる人は皮膚科で相談して、医師のアドバイスを受けることなどもおすすめします。

# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

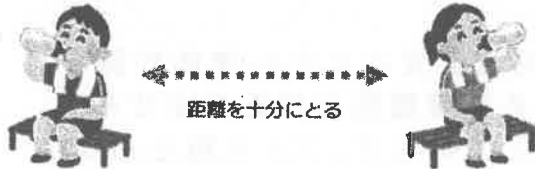
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

## 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



## 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

## 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

## 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

参考：環境省、厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

## 熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動

熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。



参考：総務省消防庁「熱中症対策リーフレット」