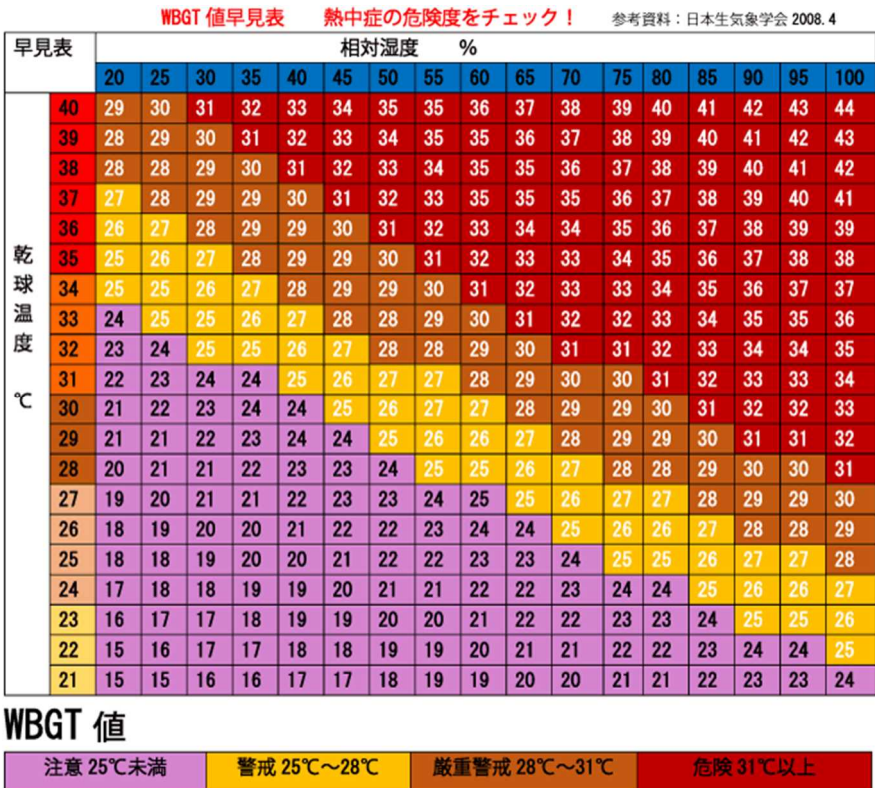


保健だより 5月号 ～熱中症対策と with コロナ～

国からの緊急事態宣、そしてその段階的な解除を受け、栃木県も徐々に学校活動が再開されてきました。しかしながら、未だ新型コロナウイルス感染症は終息には至っておらず、今後第2波、第3波の到来も危惧されているところです。そのような中、わたしたちはどのように考え、暮らしていくべきなのでしょう。また、例年通り、5月から9月にかけて、日本の暑い夏がやってきます。感染防止対策と併せて、熱中症対策も行っていかななくてはなりません。特に、長い自粛生活の中で運動不足状態は否めない状態です。いかに工夫を凝らし、命と健康を守っていくか新たな段階に入ってきました。

「熱中症」は5月から急増する

熱中症は7月～9月の猛暑期だけのものではありません。実はこの5月からすでに、熱中症様の症状で体調を崩す人は決して少なくはないのです。なぜその様なことが起こるのか。それは、わたしたちの身体がまだ日本特有の蒸し暑い夏仕様になっていないからです。なので、この時期から徐々に気候に応じて、汗をかきやすい身体にシフトチェンジしていく必要があります。そのことを「暑熱順化」と言います。口渇を感じる前に意識してこまめに水分を摂取し、無理をしない程度に運動または外での活動を心がけ、暑さに慣れ汗をかきやすい身体にすることが大切です。外での活動が危険な時間帯があるので、そのことを理解し決して無理をすることのないよう、日頃から自分の体重の確認、尿の色などから脱水症状に陥っていないか知ることが大切です。また、気温や湿度の情報を適宜入手し、外で活動する場合は、風通しの良い服装、頭部を保護するための帽子やタオルの着用、いつでも水分摂取できる水やスポーツドリンク、場合によっては経口補水液を準備しておくことが重要です。以下に気温と湿度からみられる熱中症危険度早見表や指針を掲載します。参考にしてください。また、暑熱順化のための参考図も掲載します。



＜日常生活に関する指針＞		参考資料：環境省熱中症予防情報サイト
WBGT 値	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者では安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28℃～31℃未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃～28℃未満	中等度以上の生活活動で起こる危険性	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。
注意 25℃未満	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい重労働時には発生する危険性がある。

熱中症にならないために対策・注意

■熱中症対策は**春先**からスタート

「暑熱順化」の獲得には数週間かかるため暑さが本格化する前の春先から行う

■気温は**平年並み**か**高い**！
■降水量は**平年並み**

気温が高く、湿度が高いと発汗しても汗が蒸発せず体温が下がらないため、多量発汗で熱中症リスクが上昇

■**冷夏**の時こそ熱中症に注意！

冷夏において、急に気温が上昇すると体が暑さになれていないため熱中症になるリスクが上昇

熱中症に負けない体を作る「暑熱順化」とは？

徐々に体を暑さに慣れさせ、より高い体温調節機能を獲得すること

■暑熱順化のポイント：**汗をか**く

・軽い運動や入浴で汗をかき
・冷房に頼らない生活を心がける

■暑熱順化のポイント：**水分・ミネラル補給**

水分とミネラルをしっかり補給することで、発汗量が増し、より効果的に暑熱順化が進む。汗で失われたミネラルは体内でつくられないため、食品や飲料から補給

医師推奨「ミネラル入りむぎ茶」熱中症対策に効果的な理由

■ミネラル入りむぎ茶でミネラル補給

ミネラルが補給できるうえ、無糖・カロリー・カフェインゼロ。小さなお子様から高齢者・妊婦の方まで健康的に飲める

■血流改善効果

血液がサラサラになると、体内の熱を血液によって皮膚表面に効率的に送ることができ、体の外に熱をより放出しやすくなる

■体温下降効果

江戸時代の書物「本朝食鑑」でもむぎ茶は「気分を穏やかにし、血を涼にする」とあり、昔から**暑い時期に涼をとる飲み物**

急に暑くなることで、頭痛や吐き気、めまい、汗のかきすぎからくる寒気など、誰もが経験したことがあると思います。これは、熱中症の症状の一部と考えることができます。そのように感じた時は、無理せず今の活動を一時中断し回復に努めましょう。このように季節の変わり目は、誰もが体調の変化を起こします。その体調の変化とうまく付き合い、調子の悪い時は体力・体調の回復に努めてください。“熱中症かも”と感じた時の応急処置について右に掲載します。

「マスク熱中症」に注意！

今年の夏は with コロナの夏になりそうです。そうした場合、感染防止対策と熱中症体側の双方が必要となります。そこで、マスク着用による熱中症に注意する必要があります。暑い季節のマスク着用は不快でありできればしたくない、しかし、現下の感染症対策には欠かせない社会的エチケットです。夏場のマスク着用による熱中症に関する危険性については、様々なところで論じられています。熱中症の啓発団体「教えて！『かくれ脱水』委員会」（医師等で結成）は、5月1日にまとめた緊急提言で「**マスク着用中は喉の渇きに気付きにくくなる**」と指摘。今夏は例年以上に意識して水分補給をするよう呼びかけています。このような状況下で、暑さとマスクと、上手に付き合っていく必要はあるでしょう。また、マスク着用下での運動やスポーツは要注意です。脱水症状にも気付きにくいばかりか、急激に酸欠状態に陥り、生命に重篤な状況になってしまうことも憂慮されます。十分に注意し、決して無理することのないよう心がけてください。さらに、マスクの脱着についても注意が必要とされています。マスク着用の意義やその脱着の注意点を今一度振り返り、ゴム紐部分での脱着とマスクを外した時の捨て方や保管の仕方についても再確認してください。

熱中症の応急処置は「FIRST」

- F luid 水分補給
- I ce 冷やす
- R est 休む
- S ign 様子を見る
- T reatment 治療

よく調子

熱中症の主な症状と重症度

- 1度 応急処置
めまい、立ちくらみ
- 2度 医療機関へ
頭痛、倦怠感
- 3度 入院
意識障害、けいれん

東京都医師会と日本救急医学会の資料から

暑い中でのマスク着用で・・・

体内に熱がこもりやすくなる

喉の渇きを感じづらくなる

熱中症予防策

例年以上の水分補給を

涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

With コロナの時代の「新しい生活様式」や「ニューノーマル」、これからどのように進んでいくべきなのか？

これまでにない臨時休業期間中、真高生徒諸君にも多くのことを感じ、考え、模索する「今」となったのではないのでしょうか。

昨年の12月に中国・武漢にて、これまでにないウイルスに関する報告があり、この半年の間に瞬く間に世界中に広まったこの新型コロナウイルス感染症(COVID-19)、大人のわたしたちもこの感染症に対し恐怖を感じ、社会の混乱に対し不安を感じているのが正直なところです。しかし、未来を見据え前進していかなければならないことも事実です。今、何をすべきか、できること・できないことを整理し、なすべきことを模索しながら一步一步進んでいるところです。

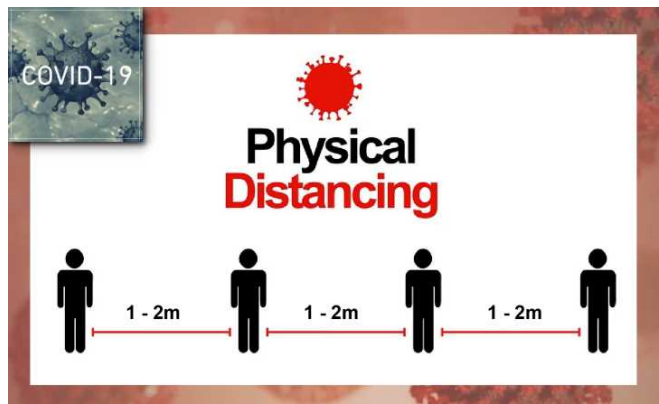
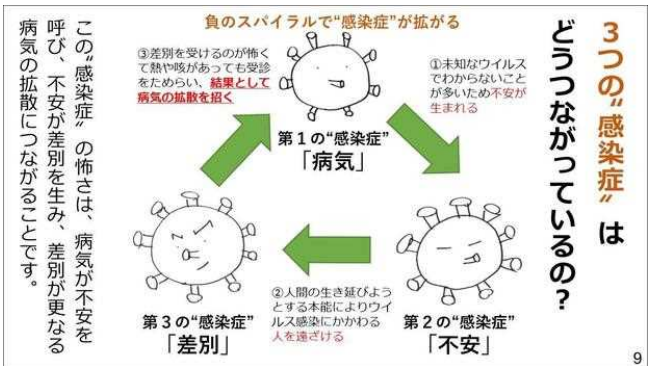
新たな学校生活の在り方とは

基本編

- ① 「自分を守る」・「仲間を守る」意識とそのための行動の大切さを再確認する。
- ② 感染症の広がりが確認された頃から言われている咳エチケット、手洗い・うがいの徹底など基本的な部分は変わらない。
- ③ 前号の保健だよりでお知らせさせていただいた3つの感染症「①病気」「②不安や恐れ」「③嫌悪・偏見・差別」をしっかりと理解する。
- ④ いつでもオンライン授業に切り替えられるように自分のネット環境等を整備しておく。
⇨ 学校も然りです！

応用編

- ⑤ 学校における行事や、部活動運営にも積極的に関わってみる。
令和2年度が約2カ月間の臨時休業から始まったことは既知のことです。勘の良い諸君はお分りのことともいますが、校内の各種行事の在り方について、生徒会として、委員会として、またクラスや部活動の仲間とともにwithコロナの視点で自ら積極的に関わってみてはいかがでしょうか。それは、新しい真岡高校づくりの観点から歓迎されるべきことだと思います。ただし、できること・できないこと、すべきこと・してはいけないことの棲み分けをしっかりと行い、温故知新(伝統と未来)、至誠の精神などから乖離しないように注意して活動してみましょう。
- ⑥ ボランティアや校外活動に参加してみる。



生活の中の新たな習慣とは

感染症の終息には時間がかかることを前提に、with コロナの生活様式を意識する。

- ⑦ 緊急事態宣言下での活動、解除後の活動についていつでも切り替えられるように整理しておく。また、感染拡大状況に応じた行動範囲や行動時間、外でやっていいことと悪いことの区別など、家族や仲間と話し合いながら実践できる習慣をつけておく。
- ⑧ フィジカルディスタンスをキープし、今の状況下でのソーシャル・エチケットを守る。
買い物や外出をした際、「これはどうかな？」と疑問に思うことが多くあったと思います。誰も初めての経験で分からない状況の中で生活しています。まずは、自分がすべきことをしっかりと行なっていきましょう。



それ以外にも

- ⑨ 政治や経済、社会などについてしっかりと観察し学ぶ機会が多い「今」だと思います。そういう意味では多くの教養を身につけるチャンスです。混乱している「今」をしっかりと観察し、自分の中の新しい興味や関心に気付くことができるかもしれません。また、自分の興味に基づいて、科学的視点、哲学的視点など多角的に調査したり研究したりすることも有意義です。それらは、自分の進路選択や将来設計にも役立つことでしょう。

保健室より

感染予防として3密を避けることが求められていますが、免疫力を高めることも大切です。睡眠を十分にとり、栄養のバランスの良い食事を摂りましょう。

また、本校では生徒の安心安全を考え、「臨時休業中の学校運営に関する県立学校の指針」を基に、分散登校、換気の徹底、手洗いの励行、マスクの着用、教室内空間の除菌、消毒薬の設置等対策を講じています。真高生の皆さんは、決して気を緩めることなく、新しい生活様式を守って、感染拡大防止のため、感染予防に取り組んでください。

引き続き、マスクの着用とこまめな手洗いの励行、毎日の健康チェックについて、身体の状況をよく観察し、検温結果等の記入をお願いします。