

ほけんだより 8月

いよいよ 2 学期がスタートしました。今年は、気温が高い時期に登校しなければならないことや、気象庁の予報をみると例年以上に残暑が厳しいようです。そのため、熱中症には十分に気を付けてください。熱中症の発症リスクは誰にでもあります。暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。規則正しい生活をおくることが一番ですが、猛暑日が続き体調が悪いときは我慢をせず、無理をせず、勇気をもって休むことも大切です。

1 熱中症に注意

こんな症状があれば熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、たちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ、汗がとまらない
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

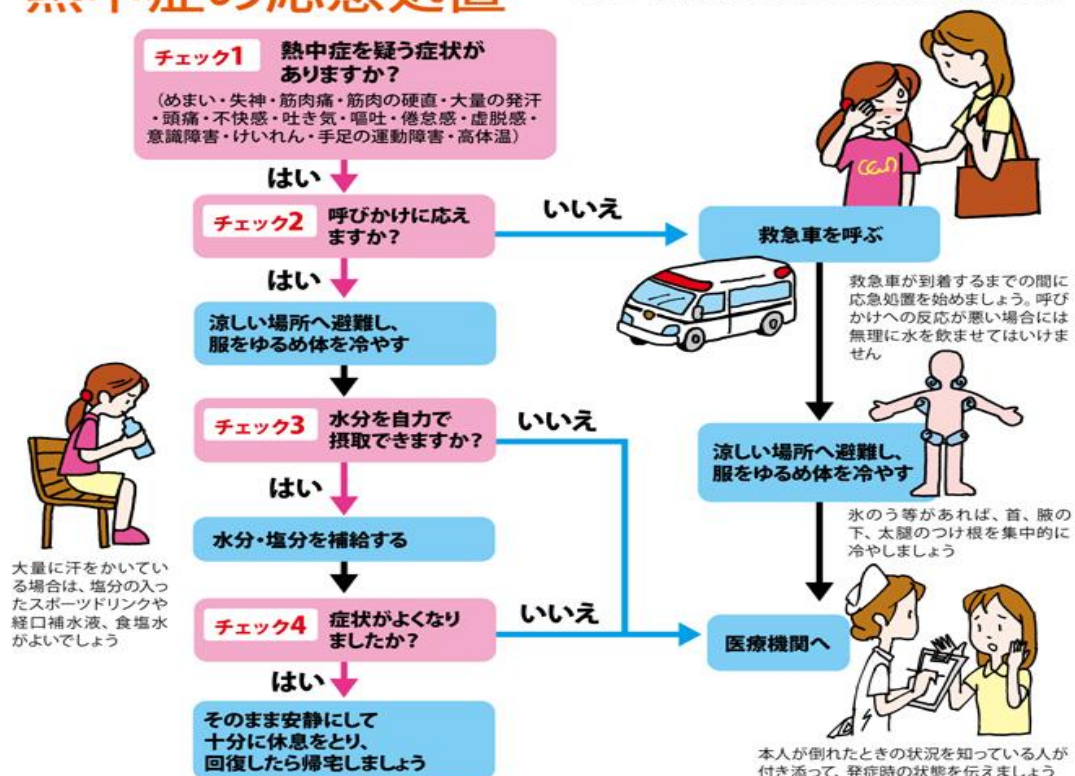


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

知って防ごう！熱中症

- 休み時間毎に必ず水分補給・・・マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいです。
意識してこまめな水分補給をしてください。1日あたり
1.2リットルの水分摂取が目安です。



- 基本的には常時マスク着用ですが、体調が悪くなる可能性が高いと判断した場合は、熱中症への対応を優先しマスクを外してください。
- 熱中症と新型コロナウイルスの症状の判断は難しく、医療機関がひっ迫することが予想されています。熱中症の予防に努めてください。自分自身と医療機関を守ろう！

2 健康診断について

新型コロナウイルス感染拡大の影響で延期となっていた定期健康診断を今月より順次実施します。それに伴い運動器検診についての調査票を本日配布しました。この調査票は内科検診時、学校医にも確認していただくため保護者の方にご記入をお願いしてください。

回収日は8月21日（金）各クラスの保健委員へ渡して下さい。

8月19日（水）内科検診 3年1・4・5組 体操着着用 13時～
その他の日程については、9月号の保健だよりでお知らせします

3 保健で生活習慣病の授業が始まります

今年度は、特にがんについて学習を深めて行きます。皆さんも調べてみましょう。
日本人の死因の第1位はがんです。日本人の2人に1人は、一生のうちに何らかのがんになると推計されています。がんは、命に関わる病気ですが、現在では、早期に発見し適切に治療を行えば治らない病気ではなくなってきました。

今後の保健だよりでがんの現状や予防について紹介していきたいと思います。

*裏面に感染症対策の基本でもある手洗いについて記載しました。ご覧下さい。

手洗いを習慣づけてください！手洗いは感染症対策の基本です

登校時、食事の前、咳やくしゃみの後トイレを利用した後、多くの人が触れる場所を触った時流水と石けんで30秒かけ丁寧に手洗いをしましょう。

他にも清潔なハンカチ・ティッシュ マスク マスクを置く際のビニールや布などは毎日清潔なものを用意してください。

「衛生的手洗い」の手順



手洗いが不十分になりやすい箇所

- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

備考：Taylor J., Nursing Times, 74, 34(1878)

1  流水でめらす	2  石けん液を適量とる	3  手の平と手の平	4  手の甲と手の平(両手)
5 わずれずに  指の間	6 わずれずに  親指(両手)	7 わずれずに  指先と手の平(両手)	8  両手首
9  つまみブラシ(両手)	10  流水でよくすすぐ	11  水気をしっかりふき取る	12  消毒剤をすり込む

ノロウイルス対策には！ 2度手洗い(2～10を2回くり返す)が効果的！

SARAYA

サヤヤ株式会社 衛生対策部 手洗い指導用 45-2600-004-002P