

ほけんだより 7月

令和2年7月6日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保健 室
 全 学 年 用

梅雨が終わると、いよいよ夏本番ですね。この時期に気をつけてほしいのが熱中症です。熱中症は、気分がわるくなる前の「予防」をしっかりとすることがポイントです。上手に対策をしながら、元気に夏をすごしましょう。



コロナ感染予防と熱中症予防で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは、次のとおりです。

屋外では、人ととの距離を2 m 以上とった上で、マスクをとりましょう。

マスクをはずす時は、ゴムの部分がマスクの内側をさわってはけません。表面はさわりません。

※はずしたマスクをよごさないように大切に扱っていきましょう。

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

マスクをしていると、口のまわりの温度が上がることで、のどのかわきを感じづらくなります。のどがかわく前から水分補給を。

暑さをさけましょう。

- ・すずしい服装やぼうしをかぶりましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、すずしい場所へ移動しましょう。

健康管理をしましょう。

- ・毎朝の体温測定で健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず家にいましょう。

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- ・窓とドアなど2か所を開けましょう。
- ・エアコンの温度はこまめに再設定を。

お家の人と一緒に読みましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止における「新しい生活様式」が示され、今後は一人一人が①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3密（密閉、密集、密接）」を避ける等の対策を取り入れ実践することが大切になります。これから夏本番で熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けてください。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば命を救うことができます。



暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。



夏に頑張り過ぎは禁物です。疲れている時は熱中症になりやすいので休息をとりましょう。



体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。声掛けの輪を広めましょう。



きちんと食事をとることも予防になります。バランスよく食べること、朝食を食べることも大切です。



水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

熱中症予防声掛けプロジェクト～5つの声掛けより～

熱中症の主な症状と対策		
重症度	症状	対策
重症度 1	<ul style="list-style-type: none"> めまいがする、立ちくらみがする。 筋肉が痛い、こむら返りがある 汗をふいてもふいても出てくる 	涼しい場所に避難しましょう 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう 水分・塩分を補給しましょう
重症度 2	<ul style="list-style-type: none"> 頭が痛い 吐き気がする、吐く 体がだるい、倦怠感 	涼しい場所に避難しましょう 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう 水分・塩分を補給しましょう 足を高くして休みましょう 自分で水分を摂れなければ、すぐに病院へ！
重症度 3	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体にひきつけが起こる、痙攣（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、走れない 体温が高い 	すぐに救急隊を要請してください！ 氷や水で、首・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう