



# 保健だよい

鹿屋東中学校保健室  
R 3.8.20(金)



## 感染防止対策の徹底を



皆さんは夏休みをどのように過ごしていますか？

TVや新聞でもあるとおり、感染力の強いデルタ株の拡大で新型コロナ感染者が爆発的に増えていることから、県は警戒基準をステージ4に引き上げ「緊急事態宣言」を発令しました。また「まん延防止等重点措置」適用を受け、鹿屋市も警戒レベルを上げました。若年層の感染者が増え、家庭内感染の割合が高くなっている状況が見られます。引き続き、手洗いの徹底、マスク着用、人との距離を保つ、こまめな換気等で基本的な感染防止策を心がけましょう。

- 毎日の健康観察を行い、発熱などのかぜ症状がある場合は、自宅で休養してください。
- 本人または家族がPCR検査を受ける場合や感染者が判明した場合は学校へ連絡してください。

### あなたの行動がみんなを守ります

- ▶ 県外との不要不急の往來は中止・延期を
- ▶ 不要不急の外出は自粛を
- ▶ 発熱等がある場合は、外出・移動の自粛を
- ▶ 部活動時などの感染防止対策の徹底
- ▶ 家庭内でも会話時はマスク着用を

### 熱中症にも注意し、感染防止対策を



### 【新型コロナウイルス感染症関連情報】

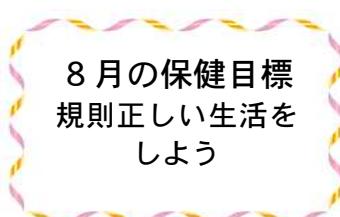
資料：鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課より一部抜粋

### ～コロナ感染防止と熱中症予防のポイント～

- ・なるべく一部屋に人が集中しないような在室者の配置を検討する。
- ・熱中症予防のため、室温28°C、湿度70%以下を目安とする。
- ・マスク着用時には、特にこまめに水分補給と塩分補給を行う。
- ・空調の効率をよくするため、サーキュレータや扇風機を併用する。
- ・エアコン使用中でもこまめに換気をする。
- ・屋外で人と2m以上離れている時、熱中症防止のためマスクを外すことも検討する。



### こんな生活リズムになってしまいませんか？



夏休みも残り11日。  
2学期が始まると体育祭の練習があります。  
生活リズムを整えておきましょう。



夜おそくまで起きている 朝、なかなか起きられない 朝ごはんが食べられない



### 悪循環のリズム

夜ねむれない



元気に体を動かせない



頭がボーッとして、  
体がだるい



## 熱中症予防運動指針

気温（参考）	暑さ指数（WGBT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	※WGBT…気温、湿度、輻射熱から暑さの厳しさを示す。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒（激しい運動は中止）	※熱中症警戒アラート…暑さ指数（WGBT）が33以上になると予測した場合に 環境省と気象庁から共同で発表される。
28~31℃	25~28℃	警戒（積極的に休息）	
24~28℃	21~25℃	注意（積極的に水分補給）	
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	

※出典：日本スポーツ振興センター

## 熱中症の症状



## 自分の体調について

- 夜、あまり眠っていない
- かぜ気味（もしくは治った直後）や下痢などで体力が低下している
- 朝ごはんを食べてない
- 水分をあまり取っていない
- 睡眠不足や食欲不振、水分・塩分不足だと、熱中症にかかる可能性が高くなります。

熱中症予防の面からも生活習慣を整えておくことが大切です。

## 1日の水分の出入り（成人の場合）

体に入る水 2500ml 体から出る水 2500ml

(合計)

食べ物の水分	1000ml	尿/便	1500ml
飲料水	1200ml	汗	700ml
代謝水	300ml	呼気	300ml



## 応急処置について



## 水分補給について

- ・ 1日あたり1200mlを目安に。2学期も各自水筒を持ってきましょう。
- ・ 運動時は、15~30分おきに、普段は1時間に1度は水分補給をしましょう。
- ・ 1度に大量に飲むのではなく、200~300ml／回にしましょう。



☆ 夏休み中にむし歯等の治療が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。

### むし歯治療の済んでいない生徒 あと69人(現在の治療率12.7%)

☆ 夏休み中に学校管理下の活動において、ケガや熱中症等で医療機関を受診した場合 「日本スポーツ振興センター」に手続きをすることで、後日、医療費等が給付される場合があります。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室へ連絡してください。