




ほけんだより 7月

不動中学校 保健室

学校が再開し、本格的に給食や部活動などが始まり、元の生活に戻りつつあります。蒸し暑い日が続きますが、今はクーラーをつけていても、換気をしなくてははいけません。また、マスクをしていると熱がこもり、更に暑さを感じますね。熱中症に気をつけながら、生活していきましょう。

知っておこう！熱中症！

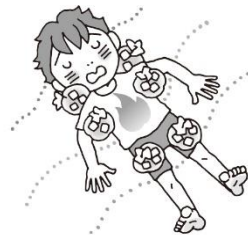
熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
 手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	 頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	 意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

熱中症は、屋内でも起こります。部活動中、体育中だけでなく、生活の中で体調が悪かったり、友達の様子が変わる？と感じたりしたら、すぐに先生に伝えてください。

熱中症かな？と思ったら

- ①涼しい場所に移動しましょう。
- ②衣服を緩めましょう
- ③水分を補給しましょう。
(水ではなく、スポーツドリンク等塩分が含まれている物が望ましいです。)
- ④首・脇・足の付け根等を冷やしましょう。



意識がはっきりしなかったり、吐いてしまったり、症状が改善しない場合は、ためらう事なく、**救急車**を呼びましょう！！

予防するには？

- ①こまめに水分補給をしましょう。「のどが渴いたな」と思っではもう遅い！！必ず水筒を学校に持ってきてきましょう。
- ②適切に休憩をとり、体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- ③生活習慣に気を付けましょう。特に寝不足の人や朝ご飯を食べていない人は熱中症になりやすいと言われています。

健康診断日程

心電図 (1年生)	7月16日(木) 13:30~ *フェイスタオル等を持参してください
眼科健診 (1年生+有症者)	7月30日(木) 13:45~

保健調査票等を7月14日(火)までに提出してください。

延期になっていた健康診断が始まります、お知らせの確認をしてください。

まだまだ、こまめな手洗いは必要です！！

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき、ゆびあいだ、てくび、てのしわ
指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、**手洗いの完全勝利!**

!!コロナウイルスが多いのは...!!

たくさんの方が触るところ!

こういった箇所を毎日放課後に先生みんなで協力して消毒しています!

*学校だけでなく公共の場等でも、様々な箇所を触ります。こまめに手洗いをしましょう。