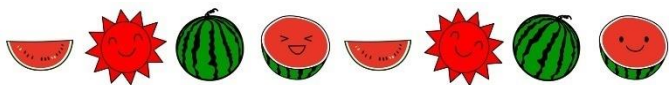


ほけんだより No.3

令和2年8月3日発行 厚木商業高校 保健室

直通電話 046 (223) 6861



急に暑さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。普段よりも生活リズムに気を配って、体調管理を心がけてください。また、新型コロナウイルス感染症予防として、マスクの着用、こまめな手洗い、三密(密閉・密集・密接)を避けるなど一人一人ができることを行いましょう。

マスク着用時の熱中症予防



夏の暑い時期に常にマスクを着用することで、体内に熱がこもりやすくなり熱中症のリスクが高まります。予防方法を知り、注意して行動しましょう。

特に熱中症に注意が必要な日

- 気温・湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 激しい運動をするとき

夏場のマスクによる熱中症予防

① 運動時のマスク



息苦しさを感じた時はすぐに外すこと。

運動するときや自転車に乗るときは、マスクをしていると呼吸が苦しくなりやすいので外しましょう。

② こまめに水分補給

たくさんの汗をかいたときは、塩分も忘れずに！
マスク内の湿度が上がると、のどの渇きを感じづらくなるため、脱水状態になりやすいです。
水分はこまめにゆっくりと、とりましょう。



運動後は、スポーツドリンクや麦茶がおすすめ

③ 適度に休憩

ソーシャルディスタンス

30分に1回程度



運動などで汗をかく機会が少なく、暑さに体が慣れていないため、30分に1回程度の休憩をする。また、野外で周りの人との距離を十分にとれる場合は、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。

④ 服装に注意

気温に応じて、調節ができるようにしましょう。
また、1時間に1回程度、マスクの隙間から新しい空気を入れましょう。



熱中症の応急処置



涼しい場所へ
移動して安静にする

首、わき、太ももの
つけ根を冷やす

水分・塩分の補給をする



熱中症の正しい予防方法を知り、普段から気を付けるようにしましょう。

夏休み中の過ごし方

いよいよ明日から約3週間の夏休みが始まります。生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

1. 毎日、体温を測る

きまった時間に測り、記録は厚商手帳を活用しましょう。

普段より体温が高いときや調子が悪いときは、無理をせず家で休養しましょう。

2. 体調を整える

連休で生活リズムが変わったり、気温差で体調を崩しやすくなります。

「十分な睡眠・きちんとした栄養」をこころがけましょう。



3. 適度に運動をする

外出自粛の影響で体を動かすことが減った人も多いと思います。

夏休み中は、朝や夕方などの人の少ない時間に外に出て散歩をしたり、

室内ではストレッチや厚商体操などで適度に体を動かしましょう。



4. エアコンの使用と換気

熱中症予防にエアコンを使うことは有効ですが、ウイルス対策には定期的な換気をすることが必要です。湿度が高くなならないよう、1時間に1回程度は窓を開けて換気をしましょう。

今後の定期健康診断について



9月以降の健康診断の日程が少しずつ決まっています。日程を確認し、忘れずに検診を受けましょう。それぞれの詳しい内容は、新学期が始まってからお知らせします。

日時	行事	対象	注意事項
9月1日(火)	尿検査	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 登校後すぐに提出、遅刻した人は直接保健室に提出する 体調の都合で提出できない人は9月17日(木)に提出する
9月10日(木)	内科検診	1年	<ul style="list-style-type: none"> 昼休みに体操服に着替える 内科問診票を記入する
9/17(木)	尿検査	再検査未提出	<ul style="list-style-type: none"> 指定された場所に直接提出する
	内科検診	3年	<ul style="list-style-type: none"> 昼休みに体操服に着替える 内科問診票を記入する
9/24(木)	内科検診 身長・体重	2年	<ul style="list-style-type: none"> 昼休みに体操服に着替える 内科問診票を記入する
9/29(火)	耳鼻科検診	1年	<ul style="list-style-type: none"> 耳→鼻→のどの順でみてもらう

