

ほげんだより6月



6月5日

現在、新型コロナウイルス感染症の予防として人と接する可能性がある場合マスクの着用が当たり前になっています。マスクは「うつらないため」ではなく、「人にうつさないため」に着用しています。新型コロナウイルスは感染していても無症状のことがあったり、発病前が一番感染力が強いと言われていたりするため、飛沫を飛ばすことで誰もが他の人にうつしてしまう可能性があるためです。

学校でも毎日の健康カードの提出や校舎内に入る時には手指消毒をしてもらうことと、体育や給食等で担当の先生の許可が出た時以外は、全員にマスクを着用してもらっています。

熱中症に気をつけて！

しかし、この時期はマスクをすることで、いつもの夏以上に熱中症のリスクが高くなるのが心配されています。そのため、大二中では水分補給とクールダウンのため、凍らせたペットボトル等を持参し、適切に自己管理するよう指導しています。体育のある日や大量に汗をかく場合などは水分だけでなく失われたミネラル等も補給できるよう、スポーツドリンクや塩を少し加えた麦茶などを持って来るなど工夫をしてください。

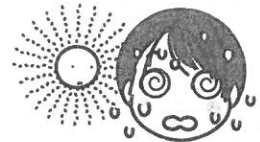
ただし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれているので飲みすぎはかえって身体によくありません。感染予防のため学校の冷水機はしばらく使用できないため、水分は忘れず持参してください。

また、分散登校や午前授業の登下校は一番暑い時間帯になります。歩く前後の水分補給も忘れずしましょう。(本校では申請があれば日傘の使用も認めています。必要な人は担任の先生に申し出てください)

今月はとくに 注意!! 糖分のとり過ぎ

世界保健機関 (WHO) は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



ここをチェック!!

■栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
ナトリウム	○mg

「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜 (最低気温25℃以上の夜) の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなっても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？

のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

参考: 「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

定期健康診断について



定期健康診断は6月30日までにを行うことが学校保健法で決められています。ただし、今年度に限っては年度内に行うこととなり、校医による健康診断は9月以降になります。

現在、腎臓健診（尿検査）のみ7月に行うことが決まっています。身長・体重・視力・聴力（1・3年のみ）については、感染予防と3密に気をつけ、できるところから、無理のない範囲で行っていきます。身長・体重については来週からごく少人数ずつを呼び計測を始める予定です。

日程等に変更があるかもしれませんが、計測を行う日は前日に担任の先生から連絡があるので、体育着登校することを忘れないでください。

計測予定

☆測定は全て午前中に実施します☆

計測予定日	対象者（予定） ※変更する場合があります		
6月 8日（月）	3A 偶数出席番号	3B 偶数出席番号	3C 偶数出席番号
6月 9日（火）	3A 奇数出席番号	3B 奇数出席番号	3C 奇数出席番号
6月10日（水）	3D 偶数出席番号	3E 偶数出席番号	2A 偶数出席番号
6月11日（木）	3D 奇数出席番号	3E 奇数出席番号	2A 奇数出席番号
6月12日（金）	2B 偶数出席番号	2C 偶数出席番号	2D 偶数出席番号
6月15日（月）	2B 奇数出席番号		
6月16日（火）	2C 奇数出席番号	2D 奇数出席番号	2E 全員
6月17日（水）	1A 全員	1B 全員	1C 全員
6月18日（木）	1D 全員	1E 全員	

今年もお世話になる校医の先生方を紹介します

（内科）	大井手 弘純 先生（大井手クリニック）	東大泉5-34-10	Tel.5905-2625
（眼科）	落合 順吉 先生（落合眼科）	南大泉5-37-2	Tel.3925-0072
（耳鼻科）	上杉 恵介 先生（上杉耳鼻科）	南大泉4-48-7	Tel.3924-8187
（歯科）	安齋 ちあき 先生（斉藤歯科）	東大泉4-1-10	Tel.3922-0081
（薬剤師）	伊澤 慶彦 先生（南堂薬局）	東大泉6-46-13	Tel.3922-5954

保健室の担当は今年度も高^{たかうじ}氏です。新学期がスタートする前から生徒の皆さんや保護者の方にご協力をお願いすることが多く申し訳ありませんでした。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

