


Health Letter

令和2年7月1日
愛知県立知多翔洋高等学校 保健室

梅雨に入り、むしむしした天気が続きます
大雨が降り気温が下がったかと思えば、30℃を超える真夏日になったりと、なかなか安定しない天気が続きます。この時期は体調を崩しやすい時期でもあります。この季節を元気に乗り切るために、暑さ対策や規則正しい生活リズムを心がけましょう。



熱中症に注意！



6月に入り、気温が30℃を超える日も出てきました。コロナウイルス感染対策のため全員がマスクを着用していますが、暑い中マスクを着けっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルス対策もしつつ、熱中症にならないよう「3とる」を実践してください。

① 人との距離をとる	② 人との距離を十分にとった上でマスクをとる	③ 喉が渇く前に水分をとる
		



こんな時は熱中症になりやすいです。

- ◆ 寝不足のとき…前の日の疲れがとれず、体調が悪くなる原因になります。
- ◆ 朝食を食べていないとき…寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。
- ◆ 下痢や発熱があるとき…下痢の時は脱水症状になっています。また、熱があるときに運動をすることで体温がさらに上がるので注意が必要です。

毎朝の健康観察、できていますか？



毎朝の検温や健康観察、慣れてきましたか？
最近保健室へ来室する人の中には、「朝から微熱があって…」 「調子は悪いけど熱がないから来た」という人が何人もいます。熱は一つの目安として考えてください。特に今は、コロナウイルス感染症対策のため、**風邪症状がある場合は登校しない**ということを守ってください。これは、集団生活を送るにあたって、「うつらない」「うつさない」ために必ず守ってもらいたいことです。よろしくお願いします。

健康診断について

6月から健康診断が始まりました。検診後、受診が必要な人にはお知らせをします。受診のお勧めをされた人はなるべく早く専門の医療機関を受診し、受診結果報告書を担任の先生に提出してください。

