

# 保健室だより



上 中 学 校  
 コロナ×熱中症号  
 R4.7.20 発行

## 夏休みが始まります



少し、落ち着いていた新型コロナウイルス感染症でしたが、7月上旬より急激に感染者が増えています。本校でも新型コロナ感染拡大防止のため、学級閉鎖や部活動の休止が実施されました。現在、流行が置き換わりつつあるオミクロン亜系統の BA.5 は従来の株に比べて感染力がやや強く、感染者やワクチン接種などによる免疫を持っている人もかかってしまうことがあるそうです。また、症状としては、咽頭痛、鼻汁、頭痛、咳、倦怠感などで、高熱が出る人もいますが、微熱の人もあるようで夏風邪との区別がつきにくいようです。風邪の症状があれば、無理をしないで休養して様子を見てください。熱が出たり、なかなか治らないときは病院を受診してください。そして、熱中症対策のため、屋外ではマスクを外すように推奨されていますが、マスクをしていないときには話さないなどコロナ対策も心がけてください。

## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

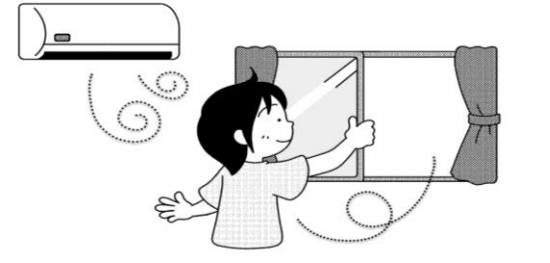
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



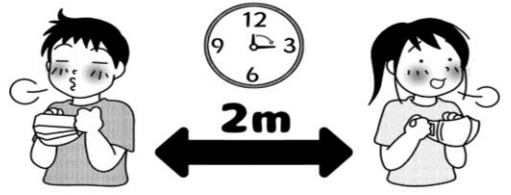
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



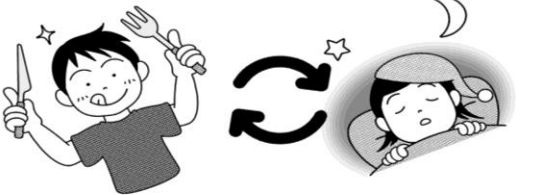
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

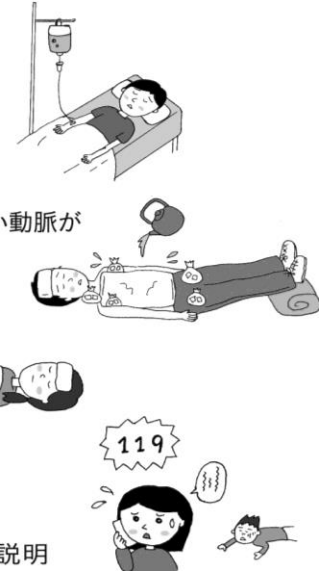
### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

## 熱中症は『FIRE』で応急処置

- F** Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴  
 意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う
- I** Ice…身体の冷却  
 衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る
- R** Rest…運動の休止・涼しい場所で休む  
 涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる
- E** Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報  
 119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



### 急変に備えて… 予報をチェック

夏は連日の厳しい暑さはもちろん、急な大雨や突風、落雷、竜巻が発生することもある。災害や事故につながる自然の猛威を防ぐことは難しくても、事前に情報を知れば『備え』ができます。とくに外出する予定があるときは、天気予報をチェックしておくことをおすすめします。今は時間・場所を問わず、スマホやケータイで手軽に、また詳細な予報が見られます。楽しく安全に過ごすためにも効果的に活用したいですね！

### 保健室から…

遅くなりましたが、本日までにすべてのお知らせをお渡ししました。6月号の『保健室だより』にも記載しましたが、心電図・内科・検尿のお知らせをもらった人は必ず受診してください。眼科と耳鼻咽喉科については、症状があれば受診をお願いします。歯科検診については、夏休みの受診をお勧めします。

暑い日が続きますが、ケガや病気に気をつけて、夏休みを元気に過ごして下さい。