

祭 ほけんだより 8月

令和2年8月20日(木)
日本音楽高等学校
保健室 児島 智美

次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人

こたえは…
①②③ 全部！



運 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！

「心とからだのアンケート」結果からも、臨時休校期間と再開後の学校生活では大きく変化していたのは『**食事**』です。熱中症予防をする上でも食事バランスを

みなしましょう。そして『**水分量**』です。1日に必要な水分は、健康を推進するNPOである<マヨ・クリニック>によれば、一般的に男性は1日13杯(約3リットル)、女性は1日9杯(2リットル強)の水を飲むことが推奨されるそう。体重に応じた正確な容量は、以下の方法で簡単に算出できるとのこと。

1. 年齢に応じて、体重(キロ)に以下の値を掛ける。
 - ・30歳未満の場合：×40
 - ・30歳以上55歳以下の場合：×35
 - ・56歳以上の場合：×30
2. 上記の値を990.5で割った値が、1日に飲むべき水分量(リットル)。

15~18歳 50kg 2.019リットル となります。

<参考資料> 2020 HEARST FUJINGAHO All rights reserved.

2020/07/31版 より抜粋

首周りを冷やすCOOLタオルの活用。外出する際には、帽子や日傘を活用。室内では換気をしつつ冷房を使うようにしましょう。

『**マスク**』は、使い捨てマスク[不織布(ふしょくふ)]は熱中症のリスクを高めますので使い分けが必要です。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

- 1 **のんで** 運動する前に
ウォーミングアップで体温が上がりにくいのを防いでくれます
- 2 **のんで** 渴く前に
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して
- 3 **のんで** お疲れさまで
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

マスク

楽器演奏ができるマスク、食事のときもできるマスクと最近話題になっています。普段使いのマスクは皆さん工夫されています。今回は、『合唱、楽器練習、食事 等々で案外使えるかもしれない手作りマスク』を紹介します。熱中症予防や新型コロナウイルス感染予防をする上で、食事場所での感染予防も重要 POINT です。

- 1、 ハンドタオルを準備
大きさは25cm位
スポーツタオル生地は×



- 2、 上方の布を 10cm 位おる。
ひもが通るくらい（上から2cm 当たり）
の位置をなみ縫いする。



- 3、 耳にかけるので ひも（100均；チュウブ状の
心地いい毛糸＜綿製＞）、リボン、髪ゴムを利用。
長さは自分の左右の耳に輪っかかけして痛くない長さ



布の折り目が顔に当たるのが
不快な方は、表面にして
使ってみましょう。
顎下までの長さは必要です。
下が開いています。
保健室に実物がありますので
見に来てください。



新型コロナウイルス感染症

<厚生労働省の電話相談窓口>

- ・厚生労働省の電話相談窓口 電話番号：[0120-565653](tel:0120-565653)（フリーダイヤル）
- ・受付時間：9時00分～21時00分（土日・祝日も実施）

※2月7日（金）9時より新しい番号（フリーダイヤル）となりました。

お電話でのお問い合わせの際に、間違い電話となり、ご迷惑をおかけする事象が発生しています。ご連絡の際には、電話番号をよくお確かめのうえ、くれぐれもお間違えのないようお願い申し上げます。

・聴覚に障害のある方は、FAX（03-3595-2756）をご利用いただくか、[一般財団法人全日本ろうあ連盟ホームページ](#)をご覧ください。

[参考資料] 厚生労働省ホームページより抜粋



<感染予防について>

手の消毒や検温による体調管理は、これからも継続します。

さらに予防対策をするのは『**食事場所**』になります。先ほど マスクを紹介しましたが、飲食場所でマスクを外しての会話をすることで感染が広がっています。学校生活で昼食時間は、机を動かさずに前を向いて着席し会話を避けることとしています。

2学期からは『**テーブルクロスまたはハンカチやタオルの上に食事を置く**』ことと 食事が終わったら机上の消毒を心掛けましょう。飲み物の回し飲み、いつもよりも大きな声での会話は避けましょう。食事場所でマスクを外し15分以上会話することで感染のリスクは高まります。コーヒーショップで過ごす時も飲み物を口にするとき以外はマスクをして大きな声にならないよう気をつけましょう。

<濃厚接触者になる可能性はいつでもあります>

- ☆ 同居する方が濃厚接触者となり PCR 検査を受けることになった
- ☆ 体調不良で医師に相談したところ PCR 検査を行うことになった
- ☆ 友人などの感染で保健所から連絡がきた 等々

*** 濃厚接触者になった（生徒、ご家族、同居するかた）場合は、必ず学校または担任へご連絡ください。**

状況に応じてお伝えすることがありますので、今後ともご理解とご協力をお願いします。

<感染した場合>

- ☆ PCR 検査の結果 陽性 と分かったら直ぐに学校または担任へご連絡をお願いします。
- ☆ 行政機関などと連携し対応をします。その上で学校からもご連絡をします。
- ☆ LINE・ツイッター・インスタグラムなどの SNS 記載はしないこと。憶測での会話をしないこと。厳守です絶対に守りましょう。

*** このウイルスの感染を 100%予防することは到底不可能ですから、感染したことで自分を責めないように
しましょう。**

*** PCR 検査の感度は 70%以下、つまり 30%以上の見逃しがあることです。
PCR 陰性が感染していないという証明には到底ならないということです。陰性の結果で「私は大丈夫」などと決して
思わないでください。現状、世の中のすべての人が自身が感染している可能性があると思って常に他者へうつさない
ような配慮が必要で、これは今後もずっと続くことです。マスク、手指衛生、3蜜回避など引き続き留意しましょう。**