



学校が再開されて約1か月が経ち、あっという間に7月がやってきました。3か月の休校明けで学校に慣れていない時期だったり、暑い日や肌寒い日が続いていたりして体温をうまく調節できないことなどから、体調を崩している生徒が多くいるように感じます。体調管理は感染症予防にとっても重要です。規則正しい生活を送り、元気な毎日をすごせるようにしましょう。

【保護者のみなさまへ】

コロナウイルス感染症対応のため延期されていた、**腎臓検診**の日程が決まりましたのでお知らせします。

**一次回収日：10月6日(火) 二次回収日：11月13日(金)**

その他の検診につきましても、決まり次第お知らせさせていただきます。よろしくお願ひします。

## 熱中症に注意しましょう

今年の夏は今までの夏とは大きく違い、感染症を予防しながら、熱中症の予防にも気をつけなければいけません。今までの熱中症予防の徹底と、感染症を予防しながらの熱中症対策が大切です。

### ★今までの熱中症予防★

- 涼しい服装を心がけ、日差しを避けるために帽子などを活用しましょう。
- のどが乾く前にこまめな水分補給をしましょう。また、汗をたくさんかいたときには塩分を補給することも大切です。
- 適度な運動を心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。
- 少しでも異変を感じたら、涼しい場所へ移動し休憩しましょう。  
特に、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で体を動かすときには注意が必要です。

### ★感染症を予防しながらの熱中症対策★

- 夏の気温や湿度が高い中でマスクをすると、熱中症になる可能性が高くなってしまいます。屋外で人と人との距離が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- マスクをしているときは、体に負担がかかる作業や激しい運動は避け、こまめに水分補給をするようにしましょう。
- 感染症予防のために換気をするため、エアコンを使っても室内の温度が高くなります。温度設定をこまめに調節しましょう。

# 熱中症の応急手当について

表面に載せたように、熱中症にならないための予防をしていくことがいちばん大切です。しかし、万が一熱中症になってしまった場合には、緊急性を見極めて、早いうちからの適切な応急手当が必要です。

## めまいや脱力感などの症状があり、意識がしっかりしている場合

### 1 涼しい場所で安静にする

風通しのよい涼しい場所で、頭と足を心臓より高くして横にしましょう。

### 2 全身を冷やす

大きな血管が通っている場所を冷やすと効果的なので、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やしましょう。冷やせるような氷水や保冷剤がない場合は、衣服を緩めて、ぬれたタオルで全身を拭いたりしても効果的です。

### 3 水分や塩分の補給をする

大量の汗をかくと、体の中の水分や塩分が失われてしまいます。水やお茶ではなく、できるだけ、スポーツドリンクや食塩水を補給するようにしましょう。

**熱中症に注意!!**

気温の高い時間帯にスポーツをするときは、熱中症に要注意。

■水分補給は、  
少しずつ、こまめに。

■30分に1回は、  
涼しい場所で休憩を。

■通気性のよい服装で。



暑い日ではなくても、体からは思っているよりも汗が出ています。のどが乾いたなと感じる前に、こまめな水分補給をしましょう。また、水分を摂ることは、感染症予防にもつながります。

## 体温が高い・応答が鈍い・言動がおかしい場合

すぐに119番をしましょう

重症の可能性があるので、救急車を待つあいだに涼しいところへ運んで、ぬれたタオルで全身を拭いたりし、体温を下げる手当をしましょう。

### 重症の場合は、このような症状も出ることがあります

- ・意味不明な言動：もうろうとしている、うわごとをつぶやいている
- ・皮膚が乾燥している：汗が出る働きが止まってしまっているため、体温を下げることができず、触ると暑い
- ・飲食ができない
- ・全身のけいれん
- ・意識がない、反応がない

熱中症は室内でも、あまり気温が高くない日でも起こります。「大丈夫」とは思わず、日頃からの予防が大切です。