

保健だより

令和2年7月20日
夏の大陽
真津幡高校保健室

医療崩壊のリスクが高い今、熱中症で搬送されないために・・・

昨年、熱中症で緊急搬送された人の人数は全国で71,317人。新型コロナウイルスによる医療崩壊のリスクがある中、例年どおり熱中症により緊急搬送される人が増えたら、医療の現場はどうなるでしょうか。熱中症による搬送によって、医療崩壊のリスクが高まるかもしれません。

これからますます暑くなることが予想されます。感染症予防と熱中症予防を両立し、暑い夏を乗り切りましょう！



- 水分補給はこまめにしよう！
- 定期的に日陰で休憩しよう。
- 体調が悪い時は無理しない。
- 通気性の良い服を着よう。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも・・・

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば・・・

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

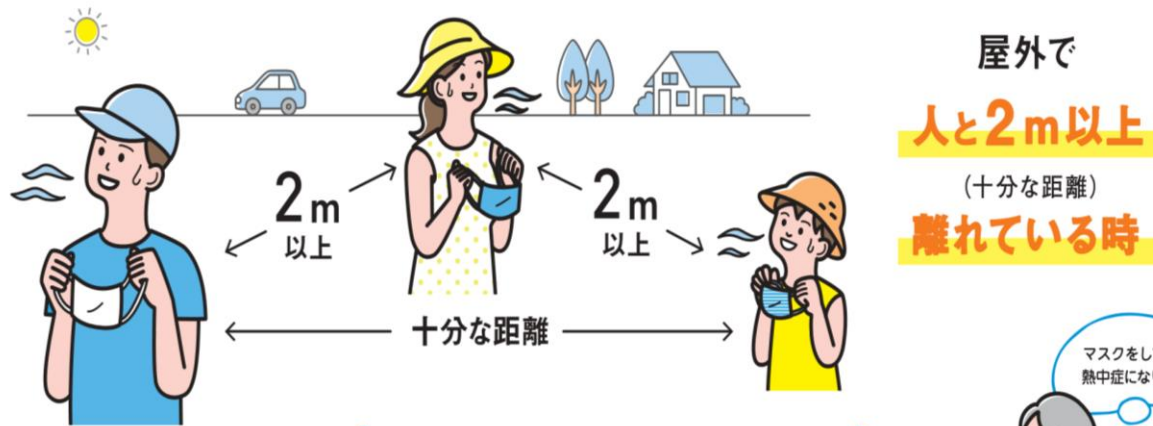
体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



注意！マスク熱中症

感染症対策ができているなら、屋外ではマスクを外しても OK！

マスクをしているときも熱中症対策を忘れずに！



..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



ニュースでは新型コロナウイルス感染症をはじめ、暗い気持ちになるニュースが後を絶ちません。世の中や将来への漠然とした不安や心配、我慢や制限を強いられる日々へのもどかしさ…。新型コロナウイルス予防のため、体の健康には今まで以上に気を使っていると思います。しかし、なんとなく元気がでない、最近やる気が出ない、そんな人は自分の心の健康にも気を使ってみましょう。自分の心のSOSに気づいてあげてくださいね。

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

