

ほけんだより5月登校日（健康観察・熱中症）

多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校 保健室：養護教諭（野井・堰合）20200525

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

学校再開に向けて保健室からお願いがあります。

学校での感染拡大防止のため、みなさんをお願いすることがたくさんありますが、新型コロナウイルスの第二波は必ず来ると言われています。新型コロナが収束するための取り組みですのでご家庭でもご協力をお願いします。休校が続いていましたが、体調はいかがでしょう？少し体力が落ちてしまったという心配や昼夜逆転などは大丈夫でしょうか？これから暑くなる時期でもあるので熱中症にも気を付けてください。6月に向けて生活リズムを整えてください。

登校前に自宅での『検温・健康観察のお願い』

□感染拡大防止のため毎朝の検温と健康観察をお願いします。（健康観察カードに記入）
朝の体温が37.5℃以上または体調が悪いと感じる場合は、無理をせず自宅で休養してください。

欠席について以下の項目の確認をお願いします。欠席メールや電話連絡時に以下の項目をお伝えください。また、医療機関などを受診した場合は、受診内容の報告をお願いします。欠席内容の状況により養護教諭から電話（またはメール）が行く場合がありますのでご協力をお願いします。

- ① 本人が新型コロナウイルスと診断された場合
- ② 家族が新型コロナウイルスと診断された場合
- ③ 本人または家族の体調が悪いため自宅療養する場合
- ④ 家族以外との濃厚接触が疑われる場合
- ⑤ その他

*新型コロナが理由による場合は、欠席とせず出席停止扱いになります。『新型コロナ感染症用出席停止報告書』は保護者が記入し、学校に提出してください。

- マスクの着用をお願いします。（予備マスクの持参）*本日布マスクを配布しました！
- ハンカチ・タオルを必ず持参してください。
- 消毒用のポケットティッシュや箱ティッシュを必ず持参してください。
- 各自で熱中症対策のため水分・塩分などの持参をお願いします。
- 登校時は、人との間隔をとり、近距離での会話や大声での発声は控えましょう。
- *帰宅後は、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

校内で体調不良の場合

養護教諭・担任に報告してすぐに早退（帰宅）となります。
校内で体調不良を感じる場合は、保健室に入室してください。
体調不良を感じる時は、無理せず自宅で休養してください。

学校での注意事項

- 登校したら消毒・手洗いなどを行ってください。
- 教室は窓やドアを開放するか10分ごとに教室の換気を行ってください。
- 『3つの密：密閉・密接・密集』にならないように気を付けて行動してください。
- 各教室に消毒液を設置しました。（卒業生から寄付です大切にしましょう）
- 熱中症に気を付けてこまめに水分補給をしてください。
- 昼食は、手洗い・消毒を済ませ教室の自分の席で前を向いて食事をしてください。

消毒液：卒業生19期のみなさんから学校に寄付をしていただきました。

各教室に設置しますので大切に使用してください。

消毒液が少なくなったら保健室で補充ができます。
学校で使用している手指の消毒液は、数種類あります。アルコール消毒タイプ・次亜塩素酸水タイプ・次亜塩素酸ナトリウムタイプです。学校で使用している次亜塩素酸水・次亜塩素酸ナトリウムタイプのものは、手指の消毒が可能ですので安心してご利用ください。



熱中症対策

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲に気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために

- 暑さを避け十分な水分補給をしてください。
- 外出前の天気予報のチェックをしてください。
- 経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給だけでなく塩分補給もしてください。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感（いつもと様子が違うと重症になるので注意！）
- 返事がおかしい、意識喪失、けいれん。からだが熱い

熱中症が疑われる場合の対処法

- 涼しい場所へ：エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などへ避難
- からだを冷やす：衣服をゆるめる、からだを冷やす（首のまわり、わきの下、足の付け根など）
- 水分補給：水分・塩分、経口補水液などを補給する
- *自分で水分が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

登下校時も熱中症は起こりやすいので気を付けてください。