

保健だより

7月に入り、1学期の終わりが見えてきました。総体や各種大会、学校行事や期末テストに向けてがんばって取り組むみなさんの姿から成長を感じています。保健室では6月と10月に来室者が多く、新学期の疲れや季節の変わり目による心身への負荷に注意が必要です。気を張る毎日を過ごした人もいるかと思いますが、午前日課や球技大会、そして夏休みの機会に、心身をリフレッシュさせましょう。気温の上昇とともに熱中症の危険性が高まります。熱中症事故を防ぐためにポイントを押さえておきましょう。

城ノ内中等教育学校・高等学校

熱中症のチェックポイント ～熱中症症状に気づき、防ぐ。～

学校での熱中症は、令和元年度では約5,000件(医療給付金支給数)報告され、学校種別では中学校と高等学校の割合が8割強(平成27～令和元年)となっています。死亡者数・救急搬送数とも増加傾向にあり、身近な症状ということがわかります。

その症状、熱中症かもしれません

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生あくび | <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> しんだい力が入らない | <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> けいれん |
| <input type="checkbox"/> 大量の発汗 | <input type="checkbox"/> 立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 力が入らない | <input type="checkbox"/> 気を失う | <input type="checkbox"/> 手足のマヒ |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛 | <input type="checkbox"/> こむら返り | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 意識障害 など |

気づいた人はいますか？
熱中症には特有の症状がないんです。



25～30℃程度の気温でも、湿度が高いと熱中症は発生しやすく、睡眠不足や持病、暑さ耐性等、運動への慣れや、激しい運動等にも関係があることから、**環境面**と**個々の行動面**に応じた対策が必要となります。

また、環境省と気象庁が発表する熱中症警戒アラートにより、**熱中症が発症しやすい状況を把握し、予防的行動に努めましょう**。校内では、アラートは体育館や職員室・学習相談室に掲示し、天気予報や環境省・気象省のホームページでも確認できます。本人の自覚に加えて、周りの人の気づきも大切です。症状を疑ったときには迅速に体を冷やして水分を補給し、重症化を防ぎましょう。

こんな時は119番通報



- 意識がもうろうとしている なんとなくおかしい



こんな時は医療機関を受診



- ペットボトルのフタを自分で開けられない 水分をむせずに自力で飲めない



充実した夏休みにするために

～目標にむけて「毎日続ける」に見える化しよう～

夏休みは、学校から離れる時間が増え、何に時間を費やすのか、自分自身で決めやすくなります。そこでオススメしたいのが「毎日続ける」こと、つまり、**習慣づくり**です。

成績アップや筋力増強等、成果を得るために長く時間がかかると、続けることが難しくなりがちです。ポイントは、**目標に近づくために必要な行動のハードルを下げる**こと(例えば、英単語帳を1ページ音読する・筋トレ動画をみる等)、そして**小さな楽しみをつくる**こと(ログインボーナス、例えば好きなお菓子を一つ食べる・今まで見られなかったドラマを1話見る等)です。

夏休みのしおりや計画表を活用して、できた日は「○」をつけて見える化すると、視覚的に動機づけられて達成感を味わえます。

どういう行動ならコツコツと継続できるのか、行動の後に何があれば続けられるのか、自分に合ったものを思い描くことが、成功の秘訣です。

特にオススメなのは**早起き習慣**。学校と変わらない起床時間を保って、2学期のスタートを気持ちよく迎えましょう。

新型コロナの学校クラスターを防ぐ ～感染症対策を続けよう～

感染者の減少傾向がみられるものの、全国的に新型コロナによる感染やクラスターの発生が続いています。学校生活ではリスクが高い場面が多く、クラスターを防ぐために、**感染防止対策の徹底**が重要です。特に「休み時間」や「体育や部活動の着替え・休憩・水分補給時」など場面の切り変わりに感染しやすくなります。学校では感染防止を念頭に行動しましょう。熱中症予防も考えながら、「**三つの密回避**」「**人と人との距離の確保**」「**マスクの着用**」「**手洗い等手指衛生**」「**換気**」を徹底しましょう。体調に不安がある場合は自宅で療養し、PCR検査等を受ける場合は、早めに学校まで連絡してください。

