

# 保健だより

No.2

高岡中学校 保健室 R2. 6. 3

## 6月の保健目標

感染症を予防しよう  
梅雨時の健康に気をつけよう



待ちに待った学校再開。新型コロナウイルスと共に生きる「新しい生活様式」での「新たな日常」が始まりました。一人ひとりが感染防止に努め、健康に留意して、勉強や部活動に取り組んでいきましょう。登校前に、必ず検温し、熱やだるさがあった場合には、無理せず休養してください。熱や息苦しさ等を感じた場合には、以下を参考にして、早めの対応をお願いします。

### 【新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安】

R2.5.8 厚生労働省発表

**これまで**

- かせ症状や  
**37.5度以上の発熱  
4日以上**
- 強いだるさや息苦しさ

**新たな目安**

- 息苦しさや強いだるさ  
高熱など**強い症状  
すぐに相談**
- **比較的軽いかぜの症状  
4日以上続く場合  
必ず相談**
- **基礎疾患がある人  
比較的軽いかぜの症状  
必ず相談**

『高熱』かどうかは自分の平熱を踏まえた上で判断します。

個人差があるので、強い症状と思う場合はすぐに相談を。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

### 【新型コロナウイルス受診電話相談窓口】

施設名	受診相談		一般相談（感染の不安・予防等）	
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	土日祝日	076-275-2250	平日
金沢市保健所	076-234-5106	24時間	076-234-5106	9～21時
県庁健康推進課	076-225-1670	対応	076-225-1438	

### 【新しい生活様式】 「自身だけでなく、大事な家族や友人、隣人の命を守ることになる」

1. 人との間隔はできるだけ2 m（最低でも1 m）空ける
2. 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
3. マスクの着用 外出時で、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する
4. 手洗いは30秒以上かけて石けんと流水でていねいに洗う

6つのタイミング

- ◇教室に入るとき
- ◇やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ◇食事の前後
- ◇掃除の後
- ◇トイレの後
- ◇共用のものを触ったとき

5. 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録する
6. 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
7. 朝の健康チェック

登校前自宅で検温し、発熱等の風症状がある場合には登校しない。  
発熱がなくても、普段より体調が悪いと感じたら登校を控える

8. せきエチケットの徹底

9. 換気 可能な限り常時、グランド側と廊下の2方向の窓で同時に開けて換気する

エアコン使用時も1時間に5～10分換気する

10. 規則正しい生活：十分な睡眠や適度な運動、バランスのよい食事

人は無意識に顔を触っている！  
1時間に平均23回



# コロナ禍 例年以上の熱中症予防対策を！



先日、一般社団法人 Save Our Kids 主催による「新型コロナウイルス感染症の影響下における教育現場での熱中症対策」オンラインセミナーを聴講しましたので、その一部を紹介します。

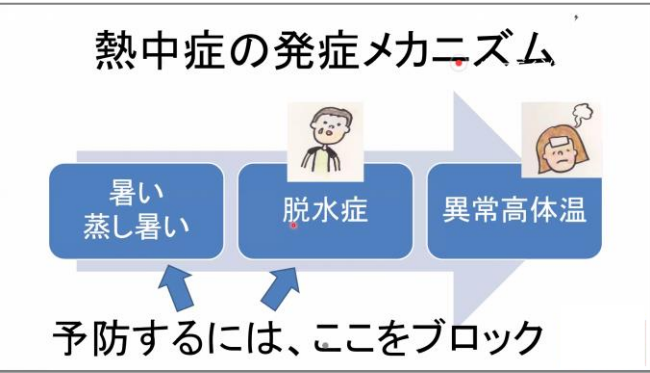
昨年、熱中症にかかった人は7万人、そのうち1500人が命を落としました。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。しかし、手当てが遅れると、命を落とさないまでも、手足が動かなくなったり、難しいことが考えられなくなったりなど中枢神経系の後遺障害が残ることがあり、初期の対応がとても重要となります。コロナ禍において、飛沫感染防止のために、基本的には常時マスクの常時着用が望ましいですが、天候により、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合には、マスクを外してください。その際には、換気や人との距離を十分とるなどの対応をお願いします。

## コロナ禍では、急に熱中症が悪化する恐れがあります

1. 外出自粛で暑さに慣れていない
2. 同様に、汗をかく癖がついていない
3. マスクの保湿効果で、喉の渇きを感じない
4. マスクをしていると、飲水しにくい

汗をかく運動 30分を、約1週間続けると暑さに慣れる  
お風呂に入って汗をかくのもよい

水筒の水がなくなったら、学校の水道水を補充しよう。飲水可能です。



## 熱中症の予防

- ◎蒸し暑さをさける
- ◎規則正しい食生活
- ◎こまめな、ずいぶん補給

**すぐに水分補給ができるよう水筒を携帯しよう!!**



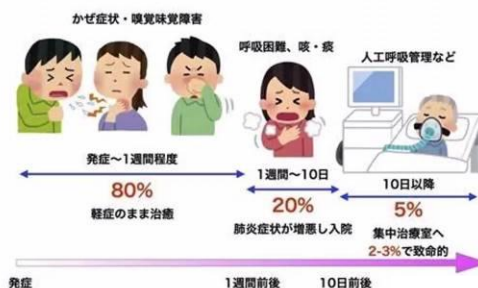
## 熱中症の症状と予防

分類	症状	手当て	重症度
I度	めまい・立ちくらみ 筋肉痛・筋肉のけいれん(こむら返り) 大量の発汗	① 涼しい場所へ避難 ② 脱衣と冷却 ③ 水分・塩分の補給 ④ 足を高くして安静 ⑤ 自分で水分を取れなければ病院移送 119 救急車要請	低い 
II度	頭痛・気分不快 吐き気・嘔吐 だるい・力が入らない		
III度	意識障害・返事がおかしい けいれん・まっすぐ歩けない 高体温		



## コロナ感染症の症状

- 倦怠感
- 頭痛・めまい
- 関節痛・筋肉痛
- 味覚異常
- 下痢・嘔吐
- 発熱



熱中症とコロナ感染症の症状はよく似ています。熱中症患者が増加する夏、コロナ禍の医療現場では、その鑑別のためにより詳しい情報が必要となります。

熱中症の恐れがある場合には、まず「経口補水液」を飲み、I度の症状がある場合には、涼しい環境で手当てし休養しましょう。II度以上の場合には、早急に受診し、症状やその経過を詳しく説明してください。

