

# Health 7月



令和3年7月  
 広島市立美鈴が丘高等学校  
 保健室

## 夏休みがやってきました！！

1学期が終わり、いよいよ夏休みに入ります。

コロナ禍で分散登校や時差登校になり、生活が落ち着かない日々をなんとか頑張って過ごせましたね。お疲れさまでした。

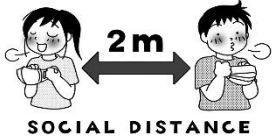
夏休みは1学期の疲れを癒しつつ、体も心も栄養補給をして、元気にすごしてくださいね。



### コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！



涼感グッズ フル活用！

無理しない！



夏休みに入ると、部活動や補習の時間が充実し、スキルアップのチャンスです。体調を整えながらいろんなことにチャレンジしてほしいと思います。

しかしながら、今夏も厳しい暑さに加えて、コロナ対策のマスク着用の関係もあり、熱中症になりやすい環境下になります。コロナ対策を行いながらも熱中症を予防できる対策を考えましょう。

また、自分や自分の周りにいる人に熱中症が疑われる場合は、下記に掲載している応急処置を参考に積極的に対応しましょう。

## 夏も心配、感染症…

**私は今日も元気です**

朝の体温 ○ ○ ○ °C

(以下の感染症の症状はありません)

- 咽頭結膜熱(プール熱)
- 流行性角結膜炎(はやり目)
- ヘルパンギーナ
- 手足口病
- 伝染性紅斑(リンゴ病)
- その他( )

コロナだけでなく、夏は様々な感染症に罹りやすいです。休暇中も毎日の検温等の健康観察を実施してください。

毎朝の健康観察、よろしくね。

## 熱中症 応急処置は「FIRE」で！

### F Fluid…水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



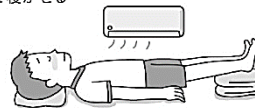
### I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



### R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



### E Emergency…119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



その情報  
 事実? デマ?

### 「かちもない」をチェック!

- か 書いた人は誰か
- ち 違う情報と比べたか
- も 元ネタ(根拠)は何か
- な 何のために書かれたのか
- い いつの情報か

休みになると、スマホやパソコン等の使用頻度が多くなると思いますが、そこから入る情報の信憑性を見極め、いい加減な情報に惑わされないように過ごしてください。

良い夏休みを…！！