

保健だより

東京女学館中高保健室

令和2年9月発行

No.7

今年度はコロナの影響で短い夏休みとなりましたが、リフレッシュできましたか？
2学期がスタートし、また、縮小した形ではありますが体育大会開催が決まり練習も始まったと思います。
9月とはいえ、蒸し暑い日が続いています。コロナの感染対策をとりながらの熱中症対策は大変だと思いますが、正確な知識を身につけ、体調管理につとめてほしいと思っています。
裏面には引き続きのコロナ対策について、「新しい生活様式」、そして大切なメッセージをのせています。
みなさん必ず読んでください。

クイズで熱中症予防！

熱中症ってなに？

次の3つから1つ選びましょう

①



ウイルスや細菌などにより
高い熱(38℃以上)
が出る病気

②



体温調節ができなくなり、
脱水症状などを
引き起こすこと

③



何かに夢中になって
他のことが
考えられなくなること

答えは…

②

私たちのからだには、体温を一定に保つように調節する働きがあります。

しかし、暑さや熱が高すぎるとうまく調節できなくて、からだの水分や塩分が足りなくなり、さまざまな困ったことが起きます。

たとえば、からだが熱くなると、ひふの血管が広がって、汗が出てきます。その汗が乾くときからだの熱を奪うので、体温が下がります。



熱中症になりやすい人は、どんな人でしょう？

次の中から選びましょう(1つとは限りません)

①



寝不足で疲れている人

②



朝ごはんを食べている人

③



下痢をしている人

答えは…

①・③

寝不足で疲れていると、汗をかき動きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。

また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。

熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ごはんを食べる(水分や栄養分を取る)など、規則正しい生活が大切です。



「熱中症かな」と思ったら、どんなことをすればよい？

当てはまるものをすべて選びましょう

①



風通しのよい
日かげで
休ませる

②



頭や首などを
ぬらした
タオルで冷やす

③



太い血管がある
ところを氷のう
などで冷やす

④



冷たい
スポーツドリンク
などを飲む

答えは…

すべて

体温を下げる方法の1つとして覚えておきたいのは、「太い血管があるところを氷のうなどで冷やす」方法です。

首のまわりやわきの下、足のつけ根などにある太い血管を冷やすと、血液がより早く冷たくなります。すると、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げられるのです。



ホースなどでからだに水をかけて、うちわや扇風機であおいで体温を下げる方法も覚えておきましょう。

新型コロナウイルス対策 「新しい生活様式」について 一緒に考えよう！



With コロナ時代がやってきました。新型コロナウイルスを封じ込めるのには長い時間がかかります。学校や社会生活を続けながら、コロナの広がりをおさえて、コロナとともに暮らす「新しい生活様式」が大切です。

*「生活様式」とは、時や国、文化によって色々な生活の方法がありますが、その一つ一つの生活の送り方のことを言います。

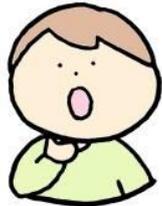
今の私たちにはどんな生活の
送り方が必要なのかなあ？

「新しい生活様式」①手洗いをしよう！

—手洗いはなんのため？

自分は「うつっていない」と思っている、実はウイルスを持っていることも

あります。症状が軽い人や、症状がない人からもウイルスは感染します。そのため、熱などがなくても、自分が持っているかもしれないウイルスを周りの人にうつさないために、手洗いやマスクをつけることを忘れないようにしましょう。



「新しい生活様式」②マスクをしよう！

—どんな効果があるの？

咳やくしゃみなどで出たしぶきの中にはウイルスがいて、そのウイルスが口や鼻から入ってくるのを防ぎます。

「新しい生活様式」③体と体の距離をとろう！

—どんなことに気をつけたら良い？

適度なフィジカルディスタンスをとる、こまめな換気、食事時は特に距離をとる、人の近くで大声で話すのをやめる・・・

参考：岡山大学、KMS 共同開発教材『新型コロナウイルス対策「新しい生活様式」について一緒に考えよう！』

さいごに

ウイルスとたたかっている家族やお友達を応援しよう！

医療の仕事についている人や、私たちの生活を支えてくれているたくさんの人に「ありがとう」の気持ちを持とう！

先月25日、文部科学大臣が生徒のみなさんに向けたメッセージを発表しました。新型コロナウイルスに関する差別や偏見をなくすためのとても大切な内容です。一部抜粋ですがぜひ読んでください。

生徒のみなさんへ



新型コロナウイルスが広がってから、皆さんは、学校はどうなるのだろう、この先どうなるだろうと、不安だったのではないのでしょうか。新しい学期を迎えるにあたって、皆さんに伝えたいことがあります。～中略～

新型コロナウイルスにはだれもが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。学校やクラスの中で感染することは悪いことだという雰囲気ができてしまうと、新型コロナウイルスに感染したと疑われることをおそれて、具合が悪くなくてもそのあとは言い出しにくくなったり、病院に行くのが遅くなったりしてしまいます。そうすると、さらに皆さんの地域で感染が広がってしまうかもしれません。

感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。もし自分が感染したり症状があったりしたら、友達にはどうして欲しいかということを考えて行動してほしいと思います。～中略～

これまでも、私たち人間は、新型コロナウイルスのような新しい病気を経験してきました。そのたびに、世界中の研究者が病気の原因を探り、予防方法を見つけたり、薬の開発をしたりしてきました。そうして私たちは、病気と共存していく。この歴史は繰り返されています。新型コロナウイルスも研究が進んで解明されれば、予防と治療ができるようになり、新たな共存生活が始まります。

私たち大人は、皆さんの応援団として、将来の見通しを持ち、未来の社会の担い手である皆さんが学ぶ機会、遊ぶ機会、交流する機会を最大限作っていきます。それまで、皆さんは今自分ができる予防をしっかりと行い、将来の目標を持ち、家庭や学校で日々の学びを続けてほしいと願っています。

令和2年8月 文部科学大臣 萩生田 光一