

保健だより

東京女学館中高保健室
令和4年5月発行
No.2

気温の変化が激しい中、最近体調を崩す人がとても多いです。期待と不安で始まった新学期の疲れが出てきているのかもしれませんが。体育大会の練習も始まりました。急に暑くなることもあるこの季節、熱中症には十分気をつけてください。この季節は紫外線も強くなっています。しっかり対策をとりましょう！



マスクの着用について確認しよう



先日、政府からマスクの着用についての見解が発表されました。これから夏に向かい熱中症が心配されます。マスクを外せる場面を確認しましょう！

屋外	距離が確保できる	距離が確保できない
会話あり 	マスク不要 目安2m以上	マスクをつけましょう
会話なし	マスク不要 例：散歩、ランニング、サイクリング等	マスク不要 例：徒歩や自転車での通勤人とすれ違う

屋内	距離が確保できる	距離が確保できない
会話あり 	マスクをつけましょう 十分な換気など感染防止対策講じていれば外すことも可	マスクをつけましょう
会話なし	マスク不要 例：図書館で読書 芸術鑑賞	マスクをつけましょう 例：通勤ラッシュ、学バス、人ごみの中等

● 体育の授業時や運動部の活動時は？ 私語を控えた上で外してよいことになりました

● 学バスのバス停は？ 今まで通りマスクを着用しましょう

※公共交通機関や校内では、これまで通りマスクを着用しましょう！

熱中症 こんな人は要注意！

朝食を食べていない



睡眠不足



普段から運動をしていない



体調不良（下痢、風邪等）



栄養不足



まだ暑さになれていないこの時期、急に暑くなった時は特に熱中症になりやすいです。
日頃から熱中症にならない生活を心がけましょう！



熱中症になってしまったら・・・

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分、塩分を補給する
- 自力で水分を摂ることができない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！



健康診断後の受診勧告書について



健康診断で受診を勧められた人には受診勧告書をお渡しします（6月上旬予定）。

学校での検診は病気の疑いを見つけることだけで確定診断ではありません。2次検査を受けて何も異常がない場合もあります。ですから、あまり心配し過ぎないでください。ただなるべく早く受診はしましょう。

受診勧告書を受け取った人は、家庭で相談の上、専門医を受診し、報告書を保健室に提出してください。すでに受診済みの場合はその旨を保護者の方から記入してもらってください。

※コロナ感染者は減少傾向ですが、家庭の状況によっては受診をできるだけ控えたい人もいます。緊急性がない場合の受診の判断はご家庭にお任せします。