

2020.6.18

☆太田女子高校☆

保健だより



分散登校開始から3週間が経とうとしています。始業は遅らせているものの、今週からは授業時間も平常時と同じ65分となりました。3月からの臨時休校期間は外出自粛とあって、活動レベルは今までに低かったはず。身体がそのペースに慣れてしまうと、2日に1度の登校形態であっても疲労は溜まるはず！加えてこの暑さでは身体がビックリしてしまいますよね!? 無理をせず、必要な休憩・水分をとりながら徐々に身体を慣らしていきましょう。

今年度の保健担当職員と学校医・薬剤師さんをご紹介します

☆野村 淳子 先生（英語科） ☆富澤みずか先生（英語科）
☆高橋 裕子 先生（家庭科） ☆下田 麻由 先生（体育科）
☆熊王 未来 先生（理科） そして、太女7年目になりました
養護教諭の「二渡 美典（ふたわたり みのり）」です。
以上の6名となります、どうぞよろしくお願ひします。



内科	高澤亜希子先生（高澤胃腸外科	45-1133）
眼科	針谷 朱美先生（はりがや眼科	47-8101）
耳鼻科	佐藤 良寛先生（佐藤耳鼻科	48-4526）
歯科	渡木 澄子先生（とねき矯正歯科	45-2111）
薬剤師	吉江 千恵先生（ヨシハラ薬局	37-6333）

登校前の家庭での検温と体調チェックを継続してください

朝の健康観察をお願いします。



朝の慌ただしい時間ではありますが、引き続きご協力をお願いします。現在は、家庭での検温+登校時検温（昇降口前）の二重チェックができています。登校時検温でピックアップされた生徒は、6/1～6/17の13日間で延べ39人。再検温でも体温が下がらず、下校措置を講じた生徒はその内の2人となっています。

朝起きたときに「いつもと違う」と感じる“直感”は意外とバカにできないものです。自分のことは自分が一番よく知っているはず!! 体調の悪さを感じたら家の人にきちんと伝え、無理に登校するのではなく、しっかり休養をとって体調の回復に努めてください。自分のことだけではなく、「公衆衛生」という観点からも、その判断はとても重要なことなのです☆



マスクを付けての生活が続く中、熱中症に注意が必要です！

東京消防庁によると、去年、熱中症で救急搬送された人が多かったのは、気温26～35℃、湿度60～90%の範囲だったということです。熱中症が気温だけではなく湿度にも注意が必要ということは、まだまだ認知度が低いのが実情です。救急医学が専門の日本体育大学大学院・横田教授によると、吐く息の温度は体温とほぼ同じ36℃で、湿度は100%……外の気温や湿度が低くても、マスクの中は非常に高温で高湿度な状況にあります。密閉されていて換気も十分でないため、熱中症になりやすい条件がそろっているということです。これから夏を迎えるにあたり、みなさんには「熱中症」に対して例年よりも一層の注意をはらってもらわなくてはなりません。以下に“新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント”（厚生労働省より）を掲載しましたので、参考にしてくださいね。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント <厚生労働省>

①マスクの着用について：マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

②エアコンの使用について：熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



③涼しい場所への移動について：少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

④日頃の健康管理について：「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

★☆☆日傘をさして登校している生徒もいます。直射日光を避けるのには効果的な手段です☆☆★