

いよいよ夏休みですね。新型コロナウイルス感染症の流行状況を見てみると不安や心配な気持ちは無くなりませんが、こんな状況でもどのような夏休みを過ごすかはあなた次第です。正しい知識と適切な行動でそれぞれ有意義な時間を過ごしてくださいね。また、夏休み明けの学校生活が元気にスタートできるよう生活リズムを守ることも忘れずに！



## ◇令和2年度 健康診断日程(8月以降)◇

月	日(曜日)	時間	検査項目	対象	連絡事項
8	26日(水) 27日(木)	9:00~	歯科検診	全学年	歯磨きをしてきましょう！
9	2日(水)	13:30~	内科検診①	3年	上半身Tシャツ+体育着を着用
10	7日(水)	13:30~	内科検診②	1年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	14日(水)	13:30~	内科検診③	2年	上半身Tシャツ+体育着を着用

※眼科検診は日程調整中です。後日お知らせします。

### 夏休み前にコロナ対策について再度確認

#### ◎飛沫感染と接触感染を防ぐために

**飛沫感染予防**：正しくマスクを着用・咳エチケット，換気の徹底，人との間隔を空ける

**接触感染予防**：こまめな手洗い，アルコール消毒，顔を触らないように意識する

#### ◎マスク着用による熱中症に注意

気温が高い季節にマスクを着用していると，マスク内に熱がこもることや，マスク内の湿度が高くなり水分摂取が不足することで，熱中症になる可能性が高くなります。

着用の際は，屋外で人と十分な距離を保てる時などにマスクを適宜外すことが大事です。また，こまめに水分補給を取ることや，首元を冷やしたり，ぬれタオルで拭いたりする対策をしましょう。

#### ○心配な時には…

宮城県・仙台市の健康相談窓口(コールセンター)へ連絡 (受付時間:24時間)

電話番号:022-211-3883, 022-211-2882

\*帰国者・接触者相談センターへの相談も，一度，健康電話相談窓口(コールセンター)に連絡する。

→必要な場合に健康相談窓口(コールセンター)から帰国者・接触者相談センターへつないでくれる。



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう



# 「熱中症」に注意しよう!!

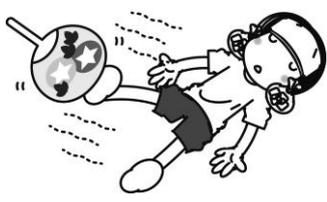
熱中症とは・・・高温環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされる障害。死に至る可能性があります。



**重要!** 熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発生します!!

また、体が暑さに慣れていない時期にも注意が必要です!!

## < 熱中症の症状と対処法 >

分類	症 状	手 当
軽 ↓ 重	I 度 ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉がつる、こむら返り ・手足のしびれ ・気分が悪い 	・日陰の涼しい場所で休憩をとる ・水分、塩分を補給する →冷えた飲み物が効果的☆ +
	II 度 ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感、虚脱感（体がだるい、力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う） +	・衣服をゆるめ、体を冷やす →首、わきの下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やしましょう。 +
	III 度 ・II度の症状 ・意識障害（意識がない、受け答えがおかしい） ・けいれん（体がガクガクとふるえる） ・手足の運動障害（まっすぐ走れない、歩けない） ・高体温（体に触ると熱い） 	・救急車を呼ぶ 救急車を待つ間… ・涼しい場所で休ませる ・衣服をゆるめて、体を冷やす

自力で水分補給できなければ、病院へ!

症状が改善しなければ、病院へ!

### 熱中症を予防するために...

- ☆睡眠はたっぷりとりましょう
- ☆朝食はしっかり食べましょう
- ☆体を徐々に暑さに慣らしましょう
- ☆気温に合わせた服装をしましょう
- ☆こまめに水分補給をしましょう
- ☆運動中は、無理せず休憩をとりましょう

普段の水分補給は「水」や「お茶」で十分です。塩分・糖分のとりすぎに注意!!



### ☆運動時の水分補給のポイント☆

のどがかわいたと感じるときには、すでに体の水分の2%が失われています!!

- ☆冷えた飲み物を用意する
- ☆運動を始める前にも水分補給
- ☆のどがかわく前に水分補給
- ☆激しい運動をする時には、30分に1回は水分補給

☆たくさん汗をかいたら、塩分も補給

- ・スポーツドリンク
- ・食塩水（1Lの水に食塩1～2g）