

ほけんだより 8月

令和6年8月
三刀屋高校
保健部

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとってどんな夏休みだったでしょうか？ 夏休みが終わるとすぐに学園祭がやってきます。みなさんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理に十分気を配りましょう。

夏の食中毒に注意！

連日暑い日が続き、7月19日（金）に今季第1回目の食中毒注意報が島根県から発表されてから毎週のように発表されています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。お弁当の管理等、家庭でもよく相談して食中毒に注意してください。また、食中毒予防の3原則について確認してください。

<食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
調理前には石けんと流水で十分に手を洗う。
下痢や嘔吐の症状がある時は調理を控える。
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
食品は冷蔵庫等で低温で保管する。調理したらすぐ食べる。
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
調理時にはよく加熱する。



新型コロナ感染症は増加傾向です・・・

予防を継続していこう！

全国で新型コロナ感染症の患者数は増加傾向にあります。島根県でも6月以降増加しています。国立感染症研究所は8月から9月にかけて感染が拡大するだろうと予想しています。引き続き予防を心がけましょう。

新型コロナ

感染症対策のポイント

- 換気、手洗い、手指消毒、マスクの効果的な場面での着用といった **基本的な感染対策は引き続き有効です。**
- 高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、**感染予防を心がけ、体調を整えるようにしましょう。**
- 発熱や風邪症状などの症状がある場合は、無理せず自宅で安静に過ごし、**周囲にうつさない配慮をお願いします。**

換気



手洗い・手指消毒



手を洗おう

消毒しよう

学園祭を楽しむために

各自が熱中症予防を徹底しよう！



生徒のみなさんが楽しみにしている学園祭が近づいてきました。楽しむためには学園祭の準備から学園祭当日まで元気で過ごすことが一番です。特に何かに夢中になっていると休養や水分補給を忘れがちになります。室内での準備中でも熱中症になる可能性はあります。お互いに声を掛け合って休憩をとりながら活動してください。各自が予防を心がけて楽しい学園祭にして欲しいと思います。

熱中症にならないために準備するもの！



- ① **飲み物** ・ ・ たくさん汗をかく場合はスポーツドリンク等の少し塩分が入っている物がお勧めです。冷たい状態が続くように水筒に入れてくると良いでしょう。体育祭当日は1.5ℓ程度は準備しましょう。
- ② **冷却材等** ・ ・ 保冷バッグに入れて準備してきましょう。暑い場合、首や脇の下にあてて体温の上昇を防ぎましょう。最近はネッククーラーなども販売されています。また、手のひらを冷やすと体温を下げるのに効果があります。
- ③ **帽子** ・ ・ 帽子をかぶることで直射日光を防ぎましょう。
- ④ **タオル** ・ ・ たくさん汗をかくため準備しておきましょう。
- ⑤ **熱中症予防のための塩分タブレット（塩分やミネラルを補給できる菓子）等** ・ ・ 市販されている塩飴や塩分タブレット等も効果的です。必要な場合は各自で準備しましょう。

暑さ対策！
冷やして
手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说是とされています。



15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい手をつける

冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい）

暑さ指数（WBGT）を確認して熱中症予防をしよう

① 湿度、②日射・輻射（ひくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。この暑さ指数（WBGT）に応じた熱中症予防の行動をとることが重要です。

暑さ指数 (WBGT) による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^①	日常生活における注意事項 ^①	熱中症予防運動指針 ^②
危険 31以上	すべての生活活動で危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

体育祭時の

★注意事項★

- ・給水は、15分～30分ごとにこまめに行うこと。
- ・極力直射日光を避けてテントの下や日陰にいること。
- ・エアコンのついている部屋を利用してクールダウンすること。
- ・めまい、吐き気、頭痛、筋肉の硬直、大量の発汗等少しでも不調を感じたら早めに申し出ること。
- ・寝不足や朝食抜きといった状態で参加しないこと。
- ・体調が悪い場合は無理して参加しないこと。

^① 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)
^② 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)