

～ 今年の夏も新型コロナウイルス感染症対策 ～

首都圏においては、東京都で7月12日から8月22日まで緊急事態宣言が再発令され、合わせて隣接する千葉県、神奈川県、埼玉県もまん延防止等重点措置が延長となりました。ワクチン接種が地域や職域で進んでいると言われる一方で、新規感染者数が増加傾向にあるだけでなく、感染力が強いと言われている変異型ウイルスの「デルタ株」への置き換わりが急速に進む恐れも指摘されています。せっかくの長期休みで残念な気持ちもあるかもしれませんが、日中も含めた不要不急の外出は自粛しましょう。他の地域への感染拡大を防止する観点から、不要不急の帰省や旅行など都道府県間の移動も極力控えましょう。夏期講習などでどうしても外出する際はマスク着用、手洗い・手指消毒の徹底、三密の回避など基本的な新型コロナウイルス感染症対策を徹底してください。

夏休み中のお願い

- ・日々の健康管理、感染症対策を徹底しましょう。
- ・必ず、毎朝、健康調査の入力を行ってください。
- ・生徒自身または同居している家族がPCR検査や抗原検査を受けることになった場合は、結果が出ていなくても、速やかに学校へ連絡をしてください。
- ・発熱や咳などの新型コロナウイルス感染症を疑うような症状が数日継続する場合は、電話などでかかりつけ医や地域の発熱相談センターへ相談をしてください。
- ・ニュースや新聞、政府(厚生労働省等)のホームページなどから新型コロナウイルス感染症に関する最新で、正確な情報を収集しましょう。



中高生のみなさんへ

～ エナジードリンクを安易に手に取らないで～



試験期間中や夏休み中に夜更かしして過ごすために、また受験生は朝から気合いを入れるためにエナジードリンクを飲む人がいるかもしれません。エナジードリンクは清涼飲料水として手軽に購入でき、一時的に運動能力や集中力を高める効果があるとされています。しかし、中高生は脳が発達途中であり、衝動をコントロールすることが難しいというのも事実です。そのため長期的な健康への影響を考慮して行動することが難しい部分があり、習慣化してしまう危険性があります。特にエナジードリンクの中で注意したい成分はカフェインです。カフェインは一時的に元気になったような感覚になりますが、疲れそのものが取れたわけではありません。元気を前借しているような状態です。借りたものはいずれ返さなくてははいけないので、前借りを続けると、どこかでひずみが生まれる可能性があります。特に中高生は1日1本でも過剰摂取となり、週に1本でもカフェイン中毒になることもあるそうです。

基本的には疲れたら休むのが一番です。しかし、どうしてもやめられない人は、まず、医薬部外品として販売されているノンカフェインの「子ども用の栄養ドリンク」を試してみてください。

～ 梅雨明け後の熱中症に注意 ～

先月号でも取り上げた熱中症は梅雨明け後になると、より注意・対策が必要です。基本的にはWBGTを指標として、活動内容を検討しましょう。熱中症警戒アラートが出ていたら、屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は原則中止や延期をしてください。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



水分補給のベストタイミングとは？



いつもより

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症 症状別重症度

I 軽

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

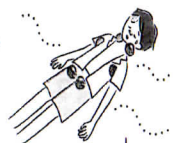
涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II 中

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III 重

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



緊急時も正確に… 救急車要請

- ① 119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ② 救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ③ 患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』を伝えます。
- ④ 自分の名前、かけている電話番号を伝えます。
- ⑤ 電話の相手(職員)の指示を受けます。救急車が着いたら、救急隊員に状況(患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など)をくわしく伝えます。

