

# ほけんだより

令和4年7月20日  
東京都立八丈高等学校長  
佐藤 俊一

## いよいよ42日間の夏休みです！

新型コロナウイルス感染症対策が始まり2年半。5月は八丈町でも感染者が増えましたが、体育祭は無事実施できて良かったですね。7月に入ってまた感染者が増えてきていますが、引き続き今後も感染予防に注意していきましょう。



1学期、ねんざ・骨折がありましたので、けが防止にも注意していきましょう。

夏休みも何かと忙しいと思いますが、ゆっくり休む時間も作って気分をリフレッシュしてくださいね。2学期、みなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています！

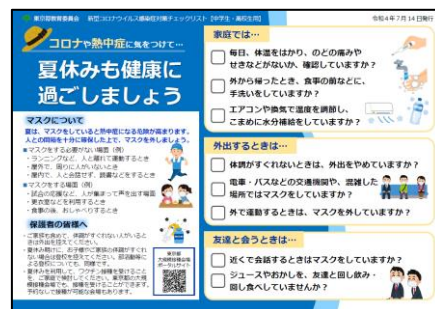
保健室 高嶋 幸子

### 夏休みは、治療や検査の機会です

- 健康診断でむし歯や歯肉炎、気になる症状があった場合は、受診しましょう。
- コンタクトレンズ、メガネの調整もすませておきましょう。
- アレルギー等が検査でわかった場合は夏休み明けにお知らせください。

## 【新型コロナウイルス感染症対策について】 ↓HP、Teamsに掲載しますのでチェックしてみてください

- ① 「換気」「3密を避ける」「手洗い」「咳エチケット」「繁華街等への不要不急の外出を避けること」をこころがけましょう。
- ② 夏休み中も、毎日検温・健康観察をしてください。ご家族の方もお願いいたします。
- ③ 検温等の結果は「健康観察票」に記入してください。部活動や夏季講習、補講、面談などで学校に来る時は、必ず持ってきてください。
- ④ **感染疑い・感染確定・感染者との濃厚接触(同居家族が感染)**の場合は、学校へもご一報ください(04996-2-1182)。発熱等の疑わしい症状がある時は病院受診をご検討ください。



症状がなく不安に思う時の相談は、下記へお願いします。

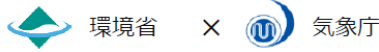
「新型コロナコールセンター」 TEL: 0570-550571 (全日9時～21時)

「島しょ保健所八丈出張所」 TEL: 04996-2-1291 (平日9時～17時)

とにかく予防第一！

# 熱中症について

十分な睡眠・栄養・暑さに慣れる・無理をしない



## 熱中症警戒アラート

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促す。

熱中症警戒アラートが発表された場合は、

原則、屋外での活動を中止とする。

※参考 環境省 熱中症予防サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症警戒アラートは、前日の夕方5時と当日の朝5時に発表

## 熱中症予防のため、運動中や、十分な間隔がある場合はマスクを外しましょう。

毎年書いていますが、熱中症予防には、カリウムも大事です！

「カリウム」は、スポーツドリンクや経口補水液より、野菜・果物のジュースの方がケタ違いに多く含まれています。ジュースや野菜の丸かじりもおすすめです！一日3食の食事をきちんととることが重要です。



※トマト1個 150~200g、きゅうり1本が100gくらいです

品名	100gあたり						
	ポカリスエット	オーエスワン	野菜ジュース	オレンジジュース	味噌汁	トマト	きゅうり
エネルギー	25kcal	10kcal	35kcal	41kcal	17.3kcal	19kcal	14kcal
タンパク質	0g	0g	1.28g	0.7g	1.4g	0.7g	1.0g
脂質	0g	0g	0g	0.1g	0.4g	0.1g	0.1g
炭水化物	6.2g	2.5g	6.9g	10.7g	2.8g	4.7g	3.0g
ナトリウム	49mg	292mg	110mg	1mg	499mg	3mg	1mg
カリウム	20mg	78mg	350mg	190mg	183mg	210mg	200mg
カルシウム	2mg		13~33mg	9mg	26.6mg	7mg	26mg
マグネシウム	0.6mg	2.4mg	17mg	10mg	28.7mg	9mg	15mg
リン		6.2mg		18mg	32.4mg	26mg	36mg
食物繊維			0.6~1.5g	0.1g	0.9g	1.4g	1.1g
鉄			0.1~0.9mg	0.1mg	0.4mg	0.2mg	0.3mg
葉酸			5~42 μg	27 μg	13.9 μg	22 μg	25 μg

## 困った時には…

夏休み中に、気持ちがふさぐ・やる気が出ない・なんだか体調が変だ・トラブルが起きたなど…困ったことが起きたら、一人でかかえこまずに、話しやすい人に話してください。学校でもお話を聞きます。

(04996-2-1182 平日 8時05分~16時35分)

## 「夏休みの過ごし方について」

## 「一人で悩まず、相談しよう」

のプリント等、参考にしてください。