

保健だより

令和2年8月3日 4号
東京都立蔵前工業高等学校
全日制 保健室



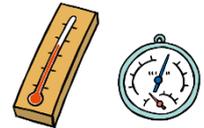
これから更に増えます、熱中症！



今年は日照時間が少なく、梅雨明けも平年より遅くなっています。熱中症は気温だけではなく湿度も関係するので、晴れた日以外でも注意が必要です。また今年は8月にも登校日があります。感染症対策でマスクをつけていて、例年より熱中症の危険が高いので今一度確認しましょう。

熱中症予防指数(WBGT)って何？

①気温 ②日射・輻射熱 ③湿度 を取り入れた指標です。

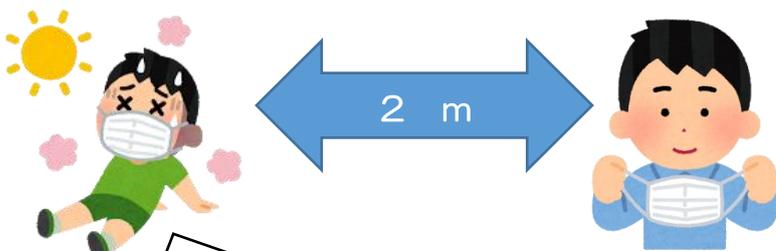


ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
21℃未満	21℃以上 25℃未満	25℃以上28℃以上	28℃以上 31℃未満	31℃以上
通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。

問題 昨年の8月に熱中症予防指数(WBGT)が「危険(原則運動禁止)」になった日数は？

7・8月になると、救急搬送される人が急に増えます。昨年6月は4,000人、7月16,000人、8月36,000人と急増しました。日々の体調管理をすること、一緒に活動する人の体調にも注意しましょう。

マスクで暑い時は、周りの人と2mぐらい離れてから外しましょう。



問題の答えは20日でした！
1か月間のうち約7割が「危険(原則運動禁止)」になっていました。

熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度 (熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> 気分が悪い、ぼーっとする めまい、立ちくらみがある <p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
重症度Ⅰ度 (熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> 手足がしびれる 筋肉のこむら返りがある(痛い) <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度 (熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> 頭がががんとする(頭痛) 吐き気がする、吐く 体がだるい(倦怠感) 意識がなんとなくおかしい 	<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
重症度Ⅲ度 (熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体がひきつる(けいれん) 呼びかけに対して返事がおかしい まっすぐに歩けない・走れない 体が熱い 	<p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>

個人あてに「治療のすすめ」を配布します

健康診断の結果、内科・視力・聴力の検査で、治療または医療機関で相談が必要な生徒には8月下旬をめどに「治療のすすめ」を配布します。毎年1学期末にすべての健康診断結果を配布していましたが、今年は検査が終わったものから個人宛にお知らせをしますので、配られたら必ず確認をしてください。

1年生は心臓・結核検診があります！

8月6日(木) 10:05 ~ 12:30

レントゲン撮影をするので、無地のシャツ(ボタンや飾りのないもの)または体操服を用意してください。
詳しくはお知らせを配りますので、確認をして受診をしてください。

結果のお知らせを受けたら

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。そして検査結果は、必ず保健室に知らせてください。



夏休みの生活リズムに気をつけよう！

今年の夏休みは例年より短いですが、短くても生活リズムは簡単に崩れます。心身の健康を保つためにも、**夜更かし・欠食・朝寝坊**をせずにリズムを整えましょう。

夜更かしをしていると…



夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。すると、体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。寝る前はゲームやメールの画面などの神経を興奮させるものを見ないようにしましょう。



寝る前はゲーム、ネットをやらない

紫外線の害を防ぐために

紫外線を浴びると皮膚に炎症が起こって、赤くひりひりとする日焼けとして現れます。これは数日で治まりますが、長年浴び続けていると、しみやしわ、皮膚がんが生じることがあります。また、強い紫外線は目に炎症を起こす場合もあります。紫外線の強い季節には、日焼け予防対策をするようにしましょう。



保護者の方へ

麻しん・風しん予防接種について(1・2年生)

麻しん・風しんは学校感染症に指定されており、予防接種法においても定期接種に指定されています。それぞれ2回の接種が必要になります。入学時の調査結果をもとに、予防接種が必要な生徒へ個別の勧奨通知を配付しています。

2018年には麻しんが流行し、秋には風しんが流行してワクチンの入手が一時困難になったことで、予防接種に時間がかかった生徒もいます。

特に2回接種を済ませていない生徒は、計画的に接種ができるようにかかりつけの医師に相談してください。(区市町村によって費用の助成制度がありますので、確認してみてください)