

保健だより

ねっちゅうしょう

ちゅうい

# 熱中症に注意しよう！！

令和3年7月2日  
相馬支援学校保健室  
No. 5



こんげつ ほけんもくひょう はねっちゅうしょう ちゅうい  
今月の保健目標は「熱中症に注意しよう」です。これから、  
ねっちゅうしょう しんばい ひ おお  
熱中症が心配な日が多くなってきます。ただし、みなさんが正  
しい知識をもって生活すれば熱中症は予防することができます。  
しょうこうぐち きょう あつ しすう  
昇降口に「今日の暑さ指数」パネルが置いてあります。登校  
したら、パネルをみて今日の暑さ指数は、「注意かな？」「警戒か  
な？」と確認してから教室に行くようにしてみてくださいはいかがでしょう？

暑さ指数

31以上	危険
28~31	嚴重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全

## ☑ 熱中症対策その1：「早寝早起き朝ごはん」

すいみんぶそく あさ がっこう きてい ひと はい ませんか？ そんな人は、熱中症のリスクがとても

たか ひと 高い人です。7～8時間の睡眠時間をとって、朝ごはんもしっかり食べてくるようにしましょう！

## ☑ 熱中症対策その2：「こまめに水分補給！」

### 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」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。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

ね まえ おお 寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

にゅうよく 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ると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

ねっちゅうしょう よぼう すいぶん えんぶん ひつよう むぎちゃ 熱中症予防には水分だけでなく塩分も必要です。麦茶やスポーツドリンクがおすすめですが、スポ

ーツドリンクは糖分も多いので、薄めて飲むようにしてください。



# この夏も、コロナ予防をしっかりとしよう!

相馬市、南相馬市ではワクチン接種が進み、高校生の接種も始まりましました。中学生にも夏休

みから接種が始まるようです。ワクチン接種が進んでも、新型コロナウイルスは次々と形をかえて、感染力も強くなっています。ワクチン接種をしたから感染しないということではないので、今までと同じように感染予防をしっかりとこなっていきましょう。

## 福島県が今夏の新型コロナウイルス感染防止対策として特に注意喚起するポイント

### ① 人との間隔を十分に確保

人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。会話の際は、できる限り真正面を避ける。「密閉」空間にしないよう換気する。

### ② 移動先などの感染状況を確認

地域の感染状況に注意し、感染が流行している地域への移動は控える。

### ③ 居場所の切り替わりに注意

外出先や休憩所など居場所や場面が変わる時に、マスクなしでの会話などで感染が起きやすくなるため注意する。

～2021年6月29日付福島民報より抜粋～

外で、人との距離が十分とれているときはマスクをはずしてもだいじょうぶですが、それ以外はマスクをはずさないように注意しましょう。

デルタ株という変異ウイルスは感染力が強いため、密閉、密集、密接がそろわなくても、感染の危険があります。

「あつまらない、近くでしゃべらねえ、しめきらない」をまもってください。



## NEWS

# 全国的に R S ウイルス 流行中!

RSウイルスは、せきやくしゃみなどからうつり、おもに乳幼児に多くみられる感染症です。発熱や

鼻水などの症状があります。ふつうは秋から冬にかけて流行する感染症ですが、今年は2018年

以降最多ペースで流行しています。新型コロナウイルス感染症の流行で、マスクや手洗いなどの感染

予防対策がすすめられてインフルエンザなどの感染症が少なくなっているなかで、なぜ、RSウイル

スが増加しているかはよくわかっていないようです。