

保健だより 5月



坂出商業高校
保健室

暑さになれていない6月は熱中症に特に注意

熱中症の発生にはその日の体調も影響します。脱水状態や食事抜き、かぜや発熱、下痢といった、万全でない状態で暑い環境へ行くことは避けるようにしましょう。

また、活動後は十分な水分補給と睡眠をしっかりととり、体力を回復させましょう。



●症状と対応

レベル1		レベル2	レベル3
- めまい・立ちくらみ - 顔面蒼白 - 脈が速くなる	足・腕・腹部の筋肉痛 	- 脱力感 - 頭痛 - 吐き気 	- 高体温 - 話しかけても反応が鈍い 
- 足を高くして横になる - 水分の補給	水分、塩分の補給 濃いめ（0.9%）の食塩水がお勧め	- 水分、塩分の補給 - 嘔吐により飲めない場合は病院へ	首、脇、足の付け根を冷やし、冷たい風を送る - 救急車要請

㊦ 熱中症の症状が現れたときは、すぐに周りの人に伝えましょう

→涼しい場所（クーラーの効いている場所など）へ移動し、体を冷やす

㊦ 熱中症が出た日は、自力で帰宅せず、迎えにきてもらいましょう

こんな時は病院へ行こう

- ・水分を自力でとれない時
- ・症状が改善しない時

定期健康診断について

- ・予定していた、歯科検診（1年生）、耳鼻科検診が延期となっています。決まり次第お知らせします。
- ・検診結果をその都度配布しています。（異常がある人のみ）お知らせをもらった人は、早めに治療をしましょう。

●視力低下していませんか？

デジタル端末の長時間使用と近見作業は、目の疲労や近視進行に繋がることもあります。

近視とは・・・近くのモノははっきり見えるが、遠くのモノはぼやけて見える状態

予防

- ◆画面との距離をとる → 姿勢を正す、画面と目は30cm以上離す
- ◆画面を見続けず → 30分に1回は目を休める



新型コロナウイルス感染症「緊急事態対策期」です

県内では感染者が急増しています。誰もが感染するリスク、感染させるリスクがある状態です。引き続き、気を引き締めて行動しましょう。

●感染しない、感染させないために守ろう

新型コロナウイルス感染症は、接触感染、飛沫感染とされています（現時点）

- ①マスクの着用
- ②換気
- ③石けんを使った手洗い、アルコール消毒・・・食事前後の手洗い徹底
- ④密を避ける・・・部室では短時間の利用、一斉に入らない
- ⑤体調を管理する・・・体調の悪い日は、軽めの症状でも休みましょう

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —

皆さんの周りには、高齢者や基礎疾患を抱えている方など大勢います。家族にもあてはまる人がいると思います。自分自身を守るとともに、大切なひとを守るために、行動を慎重にとりましょう。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

厚生省 HP より

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。