

みんなで取り組んで乗り越えていきましょう！！

学校が再開し、3週間がたちました。みなさんの協力で、感染症対策を十分に取しながら、学校生活を過ごしています。からだやこころの疲れは出ていませんか。臨時休業からの学校再開、6月上旬から30度を超え、湿度も高い日が続いています。体調を崩しやすい時期でもあります。ぜひ、自分の健康管理から始めましょう。自分の体調を知り、行動をすることも、大切な予防行動につながります。



## ～水工生にお願いしたい5つのこと～

### ①登校前の検温の徹底

※安全・安心に授業を受けるためにも、必ずお願いします。

毎日の健康観察に協力ありがとうございます！  
登校前の検温を必ずお願いします！

### ②身体的距離の確保



### ③マスクの着用・咳エチケット



### ④手洗い・うがい



### ⑤換気



マスクの準備・場面に  
応じたマスクの着用  
をお願いします。

日頃の検温、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理をせず休養するようにしましょう。

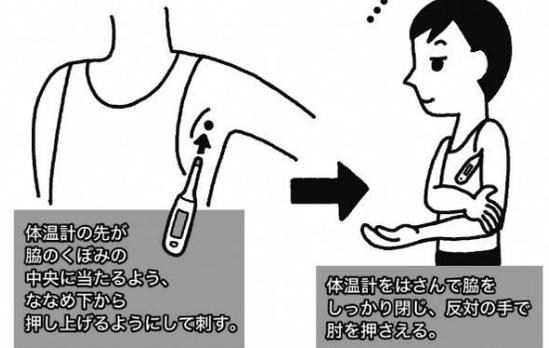
## 自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてください。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】



さらに注意が必要なのが、食中毒についてです。岡山県では令和2年6月7日付けで岡山県全域に食中毒注意報が発令されました。最近の気温及び湿度は下記のとおりです。持参する昼食等の管理を、十分注意して行うようにして下さい。

### 「つけない」「ふやさない」「やっつける」



最近の気温及び湿度の状況（令和2年度）（岡山地方気象台）

	日最高气温 (°C)	日平均湿度 (%)
6月3日 (水)	26.1	69
6月4日 (木)	30.8	68
6月5日 (金)	32.0	66
6月6日 (土)	28.4	69



# 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

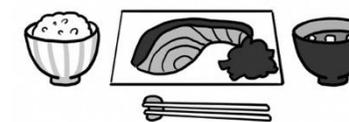


- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 気づいたら即行動！！ 熱中症対策できていますか？

### □ 規則正しい生活



- ・免疫力を高めるために睡眠や食事をしっかりととりましょう。
- ・学校が再開し、部活も始まりました。疲れがたまり不調の訴えも目立ちます。パフォーマンス向上のために、休養することも必要です。

### □ こまめに水分補給

- ・普段は水やお茶でも構いませんが、塩分も忘れずに。
- ・激しい運動をするときは、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ。

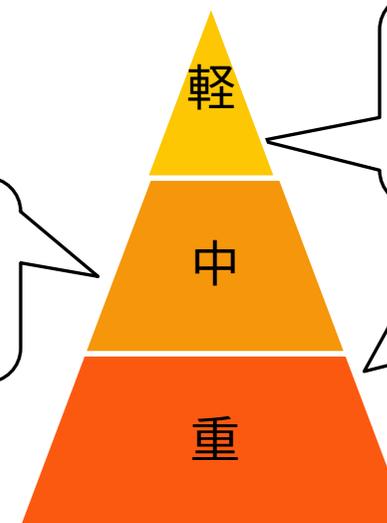


感染症対策から、飲み物やタオルの共有を控えましょう！

## 熱中症の症状と重症度

★★★5月号でもお知らせしました！

熱中症で起こる症状をもう一度チェック！！★★★



- ・めまい ・失神
- ・汗が止まらない ・気分の不快
- ・立ちくらみ ・手足のしびれ
- ・筋肉痛 ・筋肉の硬直

- ・頭痛
- ・吐き気 ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・体がだるい（倦怠感）

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高体温
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

