

# 保健通信第3号

休業も明け、久しぶりの学校が始まりました。暑かったり肌寒かったりする梅雨の時期、気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなります。湿度が高いため、汗も乾きにくく体温が下がらず、熱中症になりやすくなります。肌寒い日、蒸し暑い日を天気予報でチェックして肌着などで体温調節して体に熱がこもらないようにしましょう。

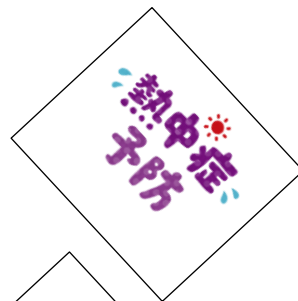
## 熱中症

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき

暑さに慣れないときほど気をつけよう！

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化<sup>しょねつじゆんか</sup>」といいます。

- 気温が高い日
- 暑くなり始め
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 熱帯夜の翌日
- 照り返しが強い場所
- 熱いものがそばにある場所
- 急に暑くなった日



新型コロナウイルスの感染防止策としてマスク着用が推奨されるなか、マスク着用時の熱中症が心配されます。人は通常、体温より低い、冷たい空気を吸いこみ、鼻の中や肺の中で温められた息を出します。その時に体から熱を奪いながら温かい空気が出ていくことで、体が冷やされるのです。しかし、マスクをつけていると、より温かい空気を吸い込み体内に熱がこもりやすくなり、またマスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気づきづらくなる傾向にあります。学校休業が続き、体が「暑熱順化」していない今、「決して無理をしないように」してください。

夏場のマスク着用は初めての経験になります。熱中症予防のため小まめな水分補給をしていくようにしましょう。

人に合わせなくていい  
暑さ寒さは自分の  
感覚でいいのです♪

みんな、いつ脱ぐ？

暑くないよー

暑くない？

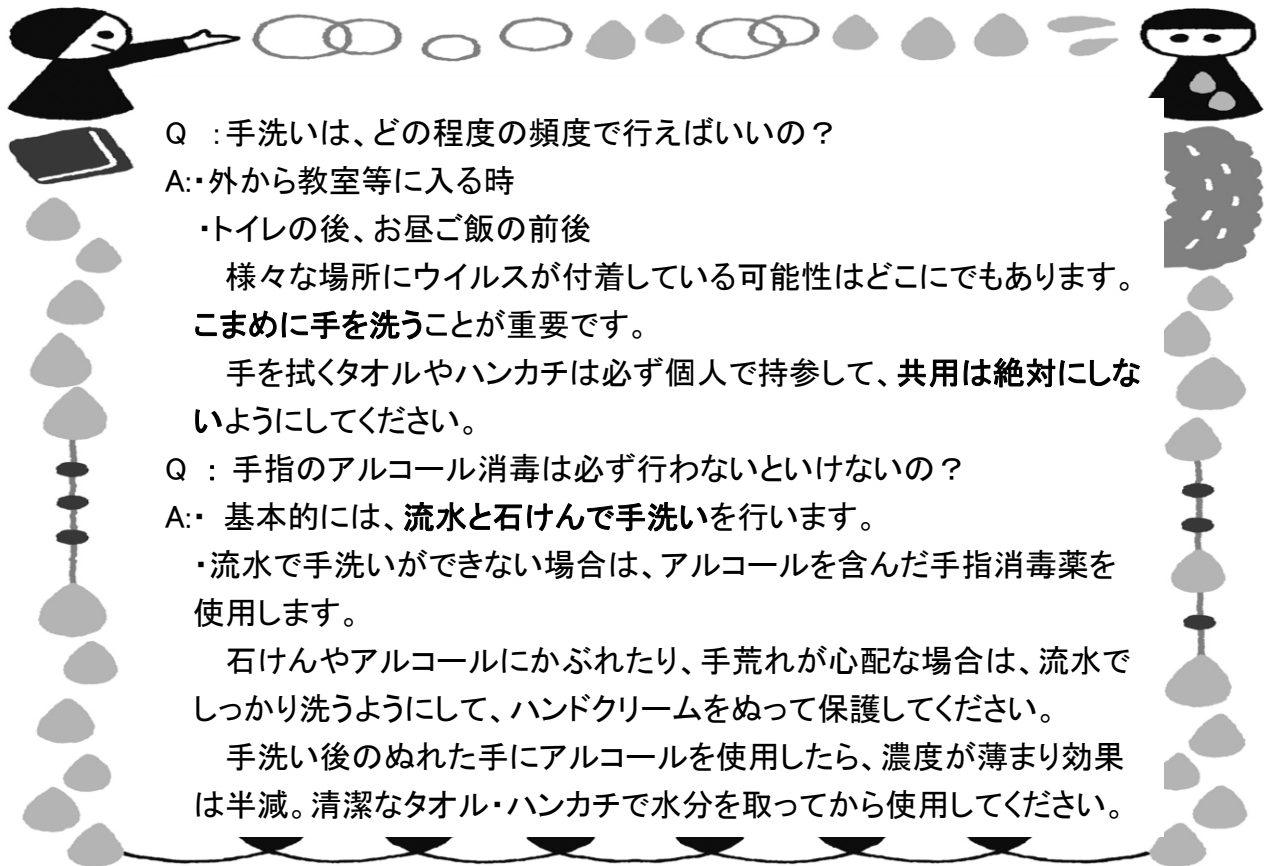


衣服の調節は、自分の感覚でね。

こまめな水分補給！！



## こんなことに気をつけよう！～基本は手洗いそれからアルコール消毒



Q：手洗いは、どの程度の頻度で行えばいいの？

A：外から教室等に入る時

・トイレの後、お昼ご飯の前後

様々な場所にウイルスが付着している可能性はどこにでもあります。

こまめに手を洗うことが重要です。

手を拭くタオルやハンカチは必ず個人で持参して、共用は絶対にしないようにしてください。

Q：手指のアルコール消毒は必ず行わないといけないの？

A：基本的には、流水と石けんで手洗いを行います。

・流水で手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用します。

石けんやアルコールにかぶれたり、手荒れが心配な場合は、流水でしっかり洗うようにして、ハンドクリームをぬって保護してください。

手洗い後のぬれた手にアルコールを使用したら、濃度が薄まり効果は半減。清潔なタオル・ハンカチで水分を取ってから使用してください。

昨年から引き続き  
今年の保健通信でも、  
スクールカウンセラーさん  
からのメッセージを  
紹介します！

### ♪スクールカウンセラーさんからの メッセージ♪



スクールカウンセラーの今井です。

日に日に暑くなってきました。最近の調子はいかがですか？

一度、大きな深呼吸をして今の自分を感じてみましょう。

・・・眠いなあとか、ちょっと疲れているなあとか・・・。

● そうやって自分の内面に、気を向けることが大切です。

● カウンセリングルームでは、約1時間かけてゆっくりとそれを行います。

● 特に話すことがなくても構いません。秘密は守られます。

♪ 水曜午後（13時～17時）が相談日です。気軽に利用してください。

● 突然でもいいですが、事前に予約をしてもらえると、

● お待たせしないですむと思います。

● 場所は保健室前のカウンセリング室です。

