



令和2年度熱中症予防行動リーフレット(環境省厚生労働省)一部改変

マスク熱中症に注意しましょう。

マスクを着用すると、心拍数や呼吸数、血液中の二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかります。熱中症を予防するため、次のことに気をつけましょう。



1 感染予防に気を付けながら、マスクを時々はずしましょう。

※学校の屋内、公共の乗り物に乗る時、休み時間は原則着用です。

※はずす時は、人との距離を1~2メートルとり、話さないようにしましょう。ただし、ひどく具合が悪い時は、すぐにはずしてかまいません。

【マスクをはずしてよい時】

- ① 屋外で1~2メートルの距離が保てる時
  - ・例えば、登下校中に一人で自転車に乗っている時など(構内に入る時は着用)
- ② 熱中症などの健康被害が発生する可能性がある時
  - ・熱中症の初期症状(めまい、立ちくらみ、顔のほてり、足がつる、だるい、吐き気、頭痛、力がはまらない、汗がたかさんでる、汗がでない、皮膚がかわく、発熱、ふらふらするなど)がある時は、はずしましょう。
- ③ 息苦しいと感じた時などは、自分の判断ではずしたり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするようにしましょう。
- ④ 体育、運動部の部活動は、マスクをはずします。
  - ・休憩時間のマスクなしの密な会話はやめましょう。

2 マスクを着用することが多いため、次のことに気をつけましょう。

- ① 負荷のかかる運動や作業はさげましょう。
- ② のどがかわいていなくても、こまめに水分、塩分をとりましょう。
  - ・毎日、忘れずに十分な量の水分を準備しましょう。
  - ・水筒に少し塩を入れる、弁当のおかずの塩分を多めにするなど工夫をしましょう。
- ③ 気温、湿度が高い時は特に気をつけましょう。
- ④ 涼しい場所を選び、屋外では日陰を選びましょう。
- ⑤ 涼しい服装を心がけましょう。
- ⑥ 換気をするため、エアコンの温度は低めに設定しましょう。
- ⑦ 暑さに備える体力づくりとして、無理のない範囲で「やや暑い」環境で「ややきつい」運動をしましょう。



附中の新しい生活様式

- 1 健康観察
  - ・これまでどおり、健康観察カードを持参します。
- 2 手洗いセルフ(登校後、昼食・昼休み・トイレ後、共用のものを使用した時など)を徹底していない人がいます。すすんで手を洗いましょう。
- 3 熱中症に気を付けながら、マスクを着用します。
- 4 3密の回避を徹底します。特に昼休み、更衣時に注意しましょう。
- 5 昼食のランチボード使用は継続します。無言、ランチボードと机、椅子を丁寧に拭きましょう。
- 6 モップによる掃除は継続します。
- 7 エアコン使用時は対角線に窓を開放します。現在、空気の汚れの目安であるCO2濃度は適正に保たれています。

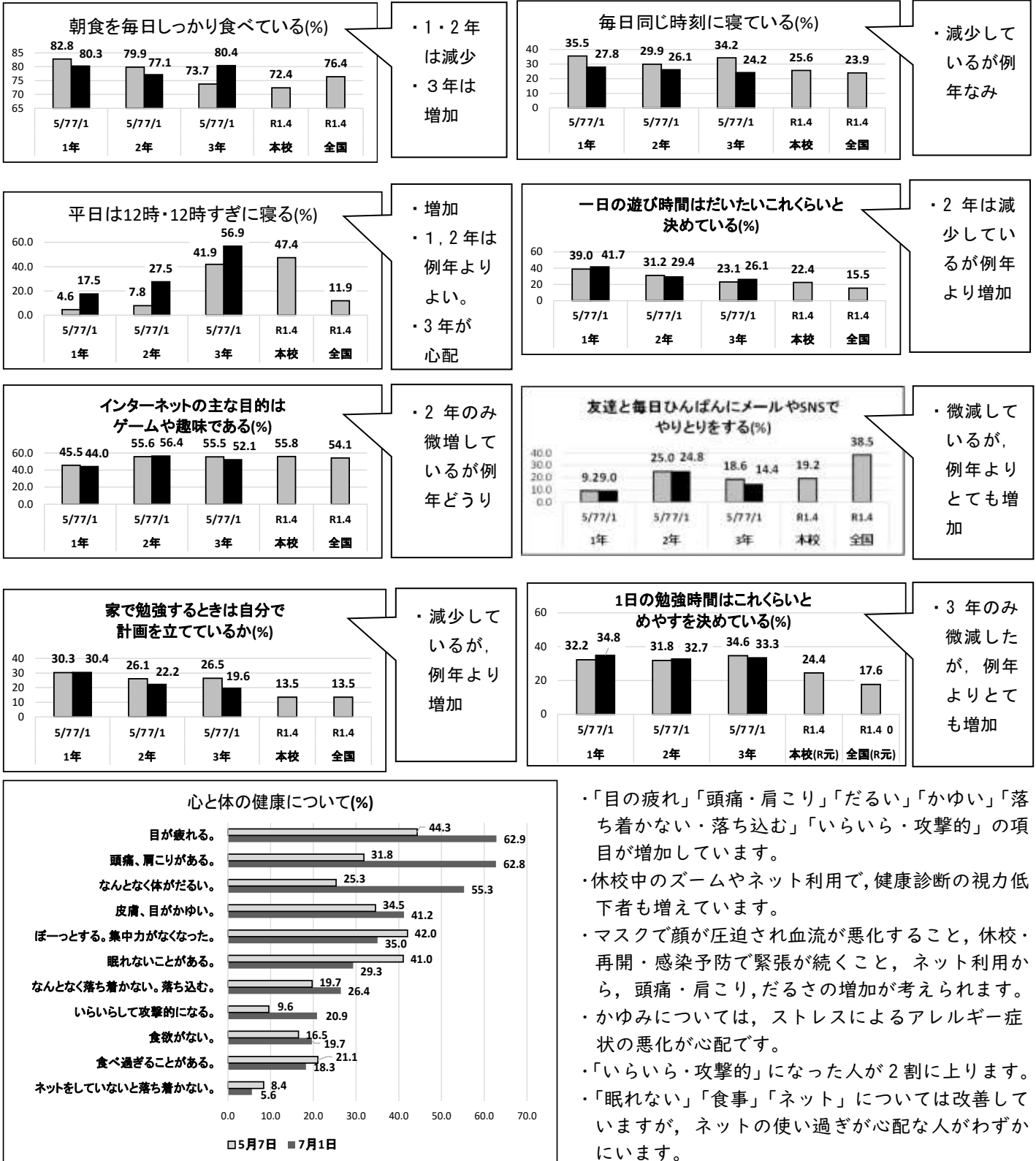
近頃の保健室

- 長期にわたる感染予防対策で気も緩みがちですが、九州でも感染者が出ています。予防を徹底しましょう。
- 登校後、手洗い動画の通りに手を洗う1年生、「あ、手を洗わない」と二人で話す3年生、指示をしなくても、検尿を保健室に提出する時、ソーシャルディスタンスで並び、一人ずつ入室する生徒、感染予防を意識した姿を見るとうれしく感じます。新型コロナを通じて、生涯にわたる健康に生きるための力を身に付けるとよいですね。
- 疲れによる、体調不良や自転車によるけがが増えています。睡眠をとってくださいね。
- 【内科検診】男子：体操服(夏)上下、女子：体操服(冬)上・(夏)下
  - ・7/9(木) 2ABC,
  - ・7/15(水) 2D・3CD

## 生活等に関するアンケート2回目の集計結果

7月1日に、上記アンケート2回目を実施しましたので集計結果をお知らせします。

※本校全国(R元)の数値は、昨年度の大分県学力定着状況調査質問紙(2年生)の結果です。



生徒・保護者の皆さんへ:朝食,睡眠,自主的な勉強については、休校中に定着したことが再開後も続き、例年よりよい状況です。休校生活が皆さんに与えてくれたよい影響ですので続けましょう。3年生の睡眠不足,2年生のネット利用の増加は心身の症状の原因になります。授業,生徒会活動,行事,部活,塾,習い事が全て再開され,充実する一方で疲れている人を見かけます。活動が増え,今は大変ですが,少しずつ慣れるものです。時間を上手に使い,着替え・食事・入浴・テレビ・学習・ネット利用などの切り替えの時間を早くして,睡眠と休養を心がけましょう。