

今年の夏休みは、熱中症予防に加え、新型コロナウイルス感染症予防にも気を配りながらの生活になります。休み中も生活リズムは崩さず、体力・免疫力が落ちないようにしていきましょう。

一人ひとりができることを心掛け、安心安全に課外や部活動に取り組める環境をみんなで作っていきましょう。

# コロナに 負けない!

## 新型コロナウイルス感染症予防

学校がある日と同様に次の4点を心掛け  
ましょう。

### 夏休み中も基本を押さえて生活をしよう!

**その1** 夏休み中も毎朝検温を行いましょう。

**その2** 発熱、風邪症状、だるさがある場合は、部活動や課外の参加を見合わせ、自宅で経過をみましよう。

**その3** 次の症状がある人は「帰国者・接触者相談センター」に相談をしましよう。

※PCR検査（抗原抗体検査を含む）を受けることになった際はすみやかに学校に連絡をください。

(1) 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

(2) 重症化しやすい方（※注意）で発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合

（※注意）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

(3) 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様です。）



一人ひとりが  
できることを  
きちんとして

### ●帰国者・接触者相談センター（コールセンター）

電話での相談を通じ、疑い例に該当する方を「帰国者・接触者外来」に受診させるよう調整を行うため、コールセンターを設置しています。

受付時間：24時間 全日（土日・祝日を含む） 電話：019-651-3175

（岩手県HPより）

**その4** 最新の正しい情報を収集しましよう。（「厚生労働省HP」や「岩手県-新型コロナパーソナルサポート」などで最新の情報が発信されています）

岩手県-新型コロナ  
パーソナルサポート

公式LINEアカウント

LINE 友だち追加

裏面へ続く

## 熱中症を知り、しっかり対策！

千厩高校生を見ると、例年暑さ指数28℃以上で体調不良者が急増します。夏休み中も声を掛けあって、予防意識を高めていきましょう。

### 熱中症が起きやすい環境

- ・気温、湿度ともに高く風が弱い環境
- ・急に気温が高くなった日

#### ポイント！

暑さ指数に応じた熱中症対策を行う 部活動（運動部）時は、暑さ指数計で確認すること。

暑さ指数計がない場所では、スマホで検索

「環境省熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>

活動前は暑さ指数をチェックして、運動メニューや時間を調整する習慣を！



### 熱中症を起こしやすい人

- ・睡眠不足の人
- ・朝食や昼食をとっていない人
- ・下痢症状、発熱、疲労など体調が悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体力のない人（→特に1年生は部活動時に注意）

活動前に健康観察をしっかりと行い、リスクの高い人は要注意！

### 効果的な水分補給

- ・喉が渇く前に、こまめに飲む
- ・大量に汗をかく時はスポーツドリンクを飲む（100mlあたり食塩0.1～0.2g入っているもの）
- ・カフェインが含まれているものは利尿作用があるので不向き（緑茶やコーヒー、紅茶、エナジードリンクなど）

## 必要な検査・治療は夏休みのうちに！

定期健康診断が終了し、三者面談で全員に健康診断結果通知、所見のある人に治療勧告書を配付しました。下記は、学校医の先生方から頂いた助言ですので参考にしてください。所見のある人は、早めに受診し自分の体の状態を把握しましょう。この機会に、健康管理の仕方や生活習慣のあり方について、しっかり考えていきましょう。

**内科：** 尿検査・血圧測定・心臓検診・貧血検査・運動器検診（脊柱側弯等）で所見のある人は、早急に受診してください。

アトピー性皮膚炎の人は自己判断で治療を中断しないようにしましょう。

肥満度の高い人は、食事と運動でコントロールしていきましょう。

**歯科：** むし歯がなく「歯肉炎」や「歯石沈着」のみの所見の人は、受診が遅れる傾向にあります。「歯を失う原因」の41%は歯周病（歯肉炎が進行したもの）です。痛みがないからと言って放置するのは危険です。

**視力：** 視力CD判定の人は、眼科で受診をしましょう。視力低下には、近視や乱視以外の病気が原因の場合があります。眼科を受診せず、直接眼鏡店で眼鏡を作るのはおすすりできません。

\* 学校検診はスクリーニング（振り分け）です。そのため、学校検診で所見を指摘されても病院で「異常なし」の場合もあります。早めに専門医を受診し、必要な検査・治療を受けてください

\* 一関市在住の人は、一関市の医療費助成制度を活用して治療・検査が中断しないようにしてください。



