



ひまわりが太陽に向かって咲き誇る季節となりました。県内では新型コロナウイルス感染者が再び急増してしまいました。引き続き感染症対策をしっかりと行ってください。また、暑い日が続きますので、熱中症が心配されます。熱中症は死に至るケースもありとても危険な病気です。こまめな水分補給やきつい時はすぐに休むなど、意識して予防しましょう。1学期、慣れないことも多かったと思いますが、よく頑張りました。夏休みは体の休養はもちろん、こころの休養も十分にとってくださいね。

新型コロナウイルス感染症対策について

1 なぜ感染症対策をしないといけないのか？

- ① 基礎疾患の方に重症化しやすいため、基礎疾患の方に与える影響が大きいです。自分の身体を守ることはもちろん、周りにうつさないことも大切なことです。他人への思いやりの気持ちも忘れずに。
- ② 新型コロナウイルス感染症に罹患し後遺症に苦しんでいる方がいます。(脱毛、社会復帰に時間がかかるなど)。鹿工生は高校を卒業して就職する生徒が多いと思いますが、社会人になると社会のために行動しなければいけません。感染症対策も社会(周囲)のために行動することと同じです。
(参考) 学校医：吉田 巖先生

2 感染症対策～友達や大切な人を守るために～

① 換気

複数の窓がある場合、2方向の壁の窓を開放してください。対角線上の窓を開けることだけでも効果があります。窓を十分開けられない場合は、空気清浄機やサーキュレーターの併用をしてください。

② マスク(不織布マスクが一番、飛沫を抑える効果が高いと言われています)

空気感染では、マスクのすき間からでもウイルスが入ります。マスクをつける時はすき間なくつけることが大切です。あごマスク、鼻だしマスクになっていませんか?特にマスクをきちんとつける場面は、狭い部屋での集まり、休み時間の(近距離)会話などです。

※ マスク熱中症にも注意しましょう。息苦しいときや外にいて人と2mの距離が離れているときはマスクを外しましょう。

③ ハンドソープでの手洗い・手指消毒

自分の手は普段いろんな物に触れるためウイルスがたくさんついています。手で何か触った後に口に持っていくと感染しますので、トイレ後、食事前、帰宅後などこまめに手洗いをしてください。

④ 部活動等において、黙食の徹底や更衣室でマスクなしでの会話をしないようにしましょう。

夏休みの過ごし方について

充実した夏休みを過ごすためには、健康が第一です。夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

1 睡眠時間の確保

- ・毎日同じ時間、同じサイクルで「寝る、起きる」を心がけること。
 - ・朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びること。
- 太陽の光は体内時計を整え、夜ぐっすり眠る効果があります。
- ・就寝2時間前までには、テレビやスマホ、ゲームの使用はやめて時間を決めること。寝る前にブルーライトを浴びると眠れなくなり脳が覚醒します。

2 毎日の朝食

人は寝ている間にもエネルギーを使っており、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。保健室来室の生徒で、体調不良者は、毎日朝食を食べない習慣の生徒が多くみられます。

「ご飯とみそ汁」が基本です(by 学校薬剤師の武先生)。ただ、普段朝食を食べない人は、ヨーグルトやおにぎりなど食べやすいものからでもいいので、少しでも食べる習慣をつけましょう。

睡眠不足、朝食抜きだとエネルギー不足から体調不良になりやすいです。9月から運動会練習も始まりまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のために睡眠と朝食はしっかりととりましょう。

3 歯科、眼科等の治療

治療が必要な生徒は夏休みの間に治療に行きましょう。早期治療が大切です。



その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!

マスク熱中症に注意!

コロナ予防にマスクは大事ですが、暑い日にマスクをしていると熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れて入る時」は、マスクを外すなど工夫をしましょう。



1 キケン! 過度な運動

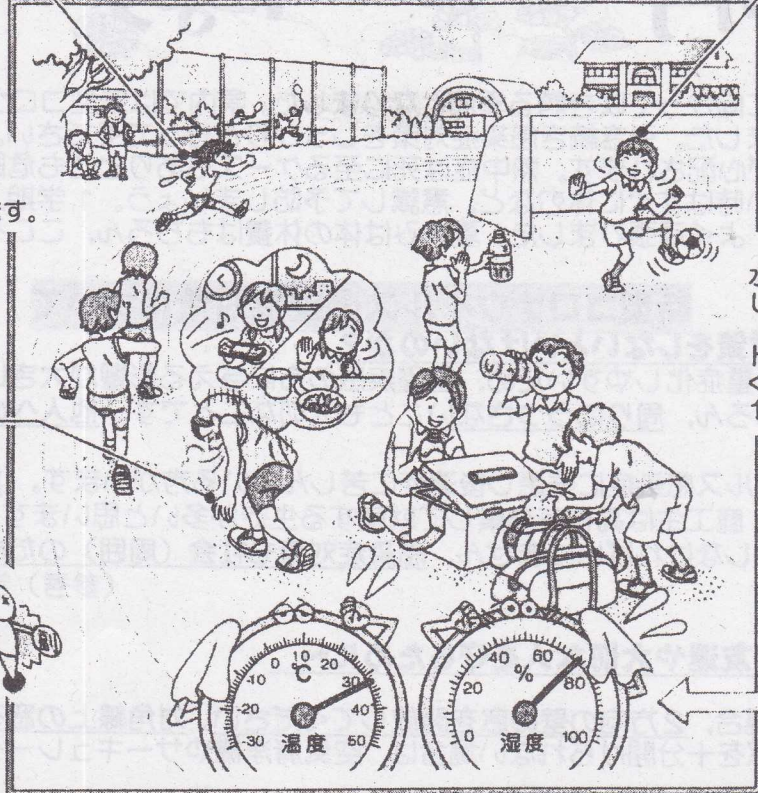
運動時の筋肉の熱発生量は運動していない時の10倍~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発する時に一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置き、必ず30分に1回は補給するようにしましょう。

熱中症は “湿度”にも注目!

湿度が高いと汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

スマホ時代のキミたちへ 一日中スマホやネットばかりになっていない?

第1条 マナーや時間を守って使おう! (時と場合に適した使い方をしましょう。)

- ① 事故を起こしたら、賠償請求されることもあります。
- ② 電車はバスなど車内での通話は、迷惑&トラブルの原因になります。
- ③ 睡眠不足は、体調不良の原因に。夜更かしに気をつけましょう。
- ④ スマホから離れる時間を作りましょう。



第2条 送って平気? 送信前に見直そう! (何気なく送った写真や言動が加害者になってしまうかも。)

- ① 人を傷つける書き込みは、人権侵害であり、犯罪となることもあります。
- ② 一度投稿したものは消せない、と思って。自らの投稿で他人に損害を与えれば、損害賠償請求を受けることもあります。
- ③ 勝手に自分の好きなアニメや漫画のキャラクターを投稿すると著作権侵害に。また友だちとの写真を載せる時には許可をとることも忘れずに。

第3条 個人情報(写真を含む)を載せない。送らない。(自分の住所や写真を送信/公開していると悪用され、トラブルに発展することがあります。)

- ① 位置情報・背景などで場所が特定されないか十分注意しよう
- ② 個人情報を気軽に教えてしまうと、悪用されるケースもあります。
- ③ 露出しすぎた写真は悪用されたり児童ポルノ禁止法などの罪に問われたりする場合もあります。
- ④ 別れた後に写真がアップされる、悪用されるなどトラブルの原因になっています。



第4条 出会いトラブルに気を付けよう! (ネット上での出会いには細心の注意を払いましょう。)

- ① SNSなどネット上で出会った人とのトラブルが増加しています。同じ趣味で話が合う、自分の話を聞いてくれるからといってその人を信用しすぎていませんか?
- ② 「自分だけは大丈夫」「信用できそうな人だから」というのは危険! 思わぬ落とし穴があります。

第5条 将来のために賢く使おう! (「ちょっと待って!」をいつも意識しながらネットを利用することを心がけましょう。)

- ① 情報は一度ネット上に流出したら完璧には削除できません。あなたのプラスになる情報なら歓迎ですが、他人への誹謗中傷、不謹慎な写真、悪ふざけ動画などの場合、あなたの評価や信頼を下げ、将来に響きます。軽はずみな投稿をしないで。

(参照) スマホ時代のキミたちへ—文部科学省