

保健室からの message

2020. 6. 24 (水)

7月号

八日市高校 保健室

今年の夏も、**熱中症対策！**忘れずに。



《熱中症になりやすい条件》

- ・急に暑くなった日
- ・高温多湿
- ・睡眠不足や体調不良のとき

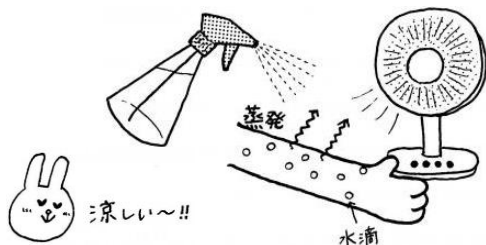
主な症状

- ❖めまいや顔のほてり
- ❖筋肉痛や筋肉のけいれん
- ❖体のだるさや吐き気、頭痛
- ❖汗のかき方がおかしい
- ❖体温が高い、皮膚の異常
- ❖呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ←**危険！**
- ❖水分補給ができない ←**危険！**

「熱中症かも？」体のしんどさを感じたら…

<p>冷やす！</p> <p>首、脇、太ももの付け根</p>	<p>休む！</p> <p>涼しい場所で横になる</p>	<p>飲む！</p> <p>少しずつ、こまめに</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

おすすめの冷やし方…霧吹き×扇風機(うちわ)



気化熱(水分が蒸発するときに周りの熱を吸収する)を利用すると、体が速く冷えます。

各部活動で経口補水液を準備してください！

棠楓祭も3密回避+熱中症予防を！

汗によって失われた水分・塩分を補いましょう。水分だけを大量に摂ると、胃に溜まって気持ち悪くなったり、体内の塩分濃度が薄くなったりします。糖分が少しプラスされると、腸管での水分・塩分の吸収が速くなるので、全てがバランスよく配合された経口補水液がオススメ。

水分 + **塩分** (+糖分)

☆自力で水分がとれないとき、

休んでも回復しないときは病院へ+

☆意識状態が悪い場合は救急搬送！！(呼びかけに^{もうろう}応えない、朦朧としているなど)

新型コロナ対策も引き続き…

登校前に必ず検温し、健康観察表に記入してください。(健康観察表は家で保管すること)

また、熱中症予防のため、3密にならない状態であれば、マスクを外して活動しても構いません。

県外への移動自粛が解除されましたが、手洗い・マスクは忘れずに、責任ある行動をとってください。

△感染が流行している地域への移動は控えましょう。

健康観察表

学校名 (滋賀県立八日市高等学校)

第 週

年 組 番

氏名 ()

	日時	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (土)	6/28 (日)	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (土)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	喉の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	鼻水・鼻づまり	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	全身倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	その他										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	喉の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	鼻水・鼻づまり	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	全身倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	その他										
備考											

- ・朝・夜2回の体温測定と症状の有無を記載してください。
- ・備考欄は、体調面等で気になることがありましたら記載してください。

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、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は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。

第 週

	日時	7/5 (日)	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (土)	7/12 (日)	7/13 (月)	7/14 (火)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	喉の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	鼻水・鼻づまり	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	全身倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	その他										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	喉の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	鼻水・鼻づまり	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	全身倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	その他										
備考											

- ・朝・夜2回の体温測定と症状の有無を記載してください。
- ・備考欄は、体調面等で気になりましたら記載してください。

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、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は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。

第 週

日時	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)	7/19 (日)	7/20 (月)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	喉の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	鼻水・鼻づまり	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	全身倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	その他									
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	喉の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	鼻水・鼻づまり	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	全身倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	その他									
備考										

- ・朝・夜2回の体温測定と症状の有無を記載してください。
- ・備考欄は、体調面等で気になったことがありましたら記載してください。

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、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は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。