



# 保健室だより7月号

2021



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00** 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、

保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、

新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、

保健管理センターに電話連絡 (045-787-2270) をしてください。

※新型コロナワクチン職域・大学接種については、Web サイト等でお知らせします。

※鶴見教職員健康診断は、8月4日（水）9:00～11:30を予定しています。

人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれると熱中症が生じ、体温上昇、めまい、だるさ、気持ち悪さ、重症になると、吐き気、意識障害をきたすことがあります。これから夏本番を迎え、暑くなります。熱中症に気を付けましょう。

## 【熱中症予防のポイント】

### ◆暑さを避ける

室内では、エアコンや扇風機を利用しましょう。感染症予防のため、換気扇や窓を開けての換気を行うと、室温が高くなります。室温 28℃を目安に、室温を確認しながら、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。エアコンの設定温度＝室温ではありません。

外出時は、帽子・日傘・日陰を利用し、日差しを遮るようにしましょう。また、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用し、熱放散を促しましょう。マスクを着用することで、体内に熱がこもりやすくなります。屋外で人と十分な距離（2メートルほど）を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう。マスクを着用した状態での激しい運動は避けましょう。

### ◆こまめに水分補給をする

体内の水分が不足すると、体温調節のために汗をかくことができず、熱中症をひきおこしやすくなります。マスクを着用すると、口の中の湿度が上がるため喉の渇きを感じづらくなります。喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。一般的に、食事以外に一日あたり 1.2L の水分の摂取が目安といわれています。激しい運動・作業を行ったときや、多くの汗をかいたときには、水分に加え塩分も補給しましょう。

### ◆日頃から健康管理を行う

体温測定、健康チェックを行いましょう。睡眠や食事が十分にとれていない場合や、二日酔いの場合などは、熱中症のリスクが高まります。体調がすぐれないと感じる時には、無理をせずに休養をとりましょう。

## 【熱中症を疑ったら（応急手当）】

①涼しい場所へ移動する。

②体を冷やす。衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、ぬれたタオルを当てたり、扇いだりする。

③水分・塩分を補給する。スポーツドリンクが適しています。

\* 症状が改善しなければ医療機関を受診しましょう。

\* 自力で水分が飲めない、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない、けいれんを起こしている、意識がない、高体温の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。