



令和4年7月14日 目黒区立第一中学校 保健室

夏休み直前の新型コロナウイルス感染拡大、東京都では4ヶ月ぶりの感染者1万人超、23区の小中学校では学級閉鎖が多くありました。自分の体を守るための行動制限とは？熱中症予防を含め夏休み中の一人ひとりの行動が8月25日以降の生活に大きな影響があることが予想されます。体調の変化に早めに気づき医療機関などに相談すること、家族全員の体調に留意して1日の行動を考えること、これまでどうりの感染対策を徹底することなど、夏休み、元気に安全に健康な生活を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症について(人混みに注意!)

- ・夏休み中も毎朝の検温を行って、検温結果と健康状態について健康観察カードへの記入をしてください。頭痛、腹痛などの症状が見られる場合は無理をせず休養しましょう。
- ・同居のご家族に風邪症状(発熱、咳、下痢等)がある場合は生徒の登校は控えるようにしてください。
- ・新型コロナ感染症を疑う症状がある場合、濃厚接触者と特定された場合、PCR検査を実施した場合は速やかに学校に連絡してください。(ご家族の方も同様です)

※新型コロナウイルス感染症を疑う症状とは

発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節痛・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐など



熱中症に注意!!

熱中症は、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性にあります。

○熱中症は……死に至る可能性のある病態です。

○熱中症は……予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。

○熱中症は……応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

健康管理を十分に行い、大量発汗等熱中症につながるとされる症状が見られる場合には、速やかに涼しい場所に運び、衣服を緩める等必要な手当て行いましょう。



熱中症の分類と重症度



	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
I 度 (軽症) (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、 体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
II 度 (中等症) (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)
III 度 (重症) (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)⇒III度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

※I度を軽症、II度を中等症、III度を重症として示しました。

「令和4年 目黒区立学校・園 熱中症対策ガイドラインより」

「ちょっと気持ち悪い」は **熱中症** の危険信号

熱中症は最初、頭痛や吐き気、体がだるい、めまいがする、足がつる、拭いても拭いても汗が出てくるなどの症状として現れます。しかし、これらを放っておくと、症状が進み、意識障害など最悪の事態に至ってしまいます。

予防のために

① こまめに水分補給 *運動をするときは、運動前・運動中(休憩の度!!)・運動後に水分補給を行いましょう。
普通の水よりもスポーツドリンクや、0.1~0.2%食塩水(1ℓの水に1~2gの食塩)を摂取しましょう。

① 運動時は30分に1回休憩する

① 水で手足をぬらし、体全体を冷やす

① 室内では窓を開け、風通しをよくする

① 外での活動時は帽子をかぶる

マスク着用時は、のどの渇きを感じにくいいため、意識して水分を取りましょう。体育や部活動等で運動する際は、熱中症予防の観点からも、マスクを適宜外して活動を行ってください。ただし、マスクを外した際はソーシャルディスタンス(人との距離をとること)に配慮してください。

7月14日(木)6校時 2年生対象に薬物乱用防止教室が行われました。

講師 目黒警察署 生活安全課スクールサポーター 皆川義弘様

DVD「薬物乱用はなぜいけないのか」を視聴し、講師の先生よりお話がありました。薬物の種類、市販の飲み薬も使い方を間違えれば薬物乱用になることなどを知り、これからも身近な問題として薬物について学んでください。