

保健室からの Message 7月号

2021.6.30 長浜北星高校保健室

学園祭週間です。「熱中症を予防しよう！」

☀️「密」を避けながら、十分な対策をとりましょう☀️



熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。暑さに慣れていない人は熱中症になりやすいため特に注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

温熱順化を

心がけましょう！

温熱順化とは「暑さに慣れること」です。

自粛要請の影響で、エアコンの効いた部屋で過ごすことが習慣化している人が結構多いのではないのでしょうか。期末考査終了とともに7月からは学園祭一色の毎日となります。特にクラスパフォーマンスの練習は長丁場となるため十分な体力も必要です。意識的に体を動かす習慣を身に付け暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

熱中症対応には

水分塩分の補給が

必要です。

●0.1～0.2%食塩水、あるいはスポーツドリンクを補給する

●熱けいれんの場合は、生理食塩水（0.9%）食塩水を補給する

熱中症予防のために、



毎日、十分な水分を準備しましょう！

またもやコロナリバウンド?! 新型コロナデルタ株が感染急拡大の恐れあり

インドで確認の変異ウィルス「デルタ株」。感染力は従来のウィルスの1.95倍と推定されています。データの試算よりこの変異ウィルスは7月12日時点で全体（感染者）の半数を超え、東京オリンピックが開催する7月23日時点では全体の68.9%になると京都大学 西浦教授らにより予測されています。（6/24 NHK NEWS WEBより）

感染拡大が懸念される中、ワクチン接種が進んでいるとはいえ感染をくい止めるにはまだまだ追いつかない状況と考えます。引き続き、①登校前の健康チェック②マスクの着用③丁寧な手洗い習慣④教室の換気⑤自席で黙食・・・そして⑥密にならないよう常に意識しましょう！

今後の予定	7/5～6	7/7～8	7/9	7/12	7/13	7/14
	p 学祭準備	全日学祭準備	体育祭(本校)	全日学祭準備(体育祭予備日)	a 文化祭 p 文庫リハ	文化祭(文庫)

