

# 保健室だより



令和2年9月2日  
瀬戸高校  
保健室

いつもより短い夏休みが終わりました。コロナウィルスの患者も一時期より減ったとはいえ、まだまだ多い状態なので、なんとなく落ち着かない気持ちが続きますね。

二学期は、文化祭・体育祭、2年生の人達は修学旅行もあります。どれも状況に応じて少し変わるかも知れませんが、楽しんで行事に参加してください。

さて、今年は例年より暑い日が続いています。現在の予想では、体育祭の日もかなり暑いと思われます。安全な体育祭にするために次のような事に気を付けてください。

保護者の方へ 本校では熱中症対策や生徒の健康管理について、十分な注意を払って行いますが、生徒自身、またご家庭でも健康管理への配慮をよろしくお願いいたします。

- 1 **睡眠時間を十分に確保する。**睡眠不足は、“熱中症”を引き起こしやすく、また疲労の蓄積や集中力の低下などによってケガが起こりやすくなります。
- 2 **毎日3食の食事をする。**朝食はもちろん、3食の食事でもバランスの良い栄養をとらないと、暑さや疲労の回復ができません。
- 3 **水分をこまめに補給する。**のどが渇く前に、水分の補給をしてください。のどが渇いていなくても放課ごとに飲んでください。



## \*体育祭当日、自分で準備するもの

- 1 多めの飲料水。持ってくる水分の中にはスポーツドリンクも加えてください（熱中症の初期症状からの回復が早い。）。緑茶(麦茶は可)や紅茶は利尿効果があるので避けましょう。
- 2 帽子(どんな形状でも可)。帽子をかぶって、直射日光が頭に当たることを予防します（直射日光に長い時間当たっていると、体育祭中は大丈夫でも、帰宅後や翌日に頭痛や吐き気が出てくる場合があります。）。
- 3 タオル最低2枚（汗拭きや首に巻く、濡らして体を冷やす等に使用）。



## 学校で実施すること

- 各クラスにテントを張ります。ウォームストも設置してあります。各自で休憩時間に利用してください。
- 水分は自由にとってもらいますが、休憩時間には一斉給水タイムを設けます。また、気温や湿度によって長めに休憩を設置することも考えています。体調が悪くなった人は、クーラーの効いた控室で休憩するなど、体調管理に十分注意を払っていきます。
- 万が一、体調が悪くなった生徒には、十分な水分補給や休養など最善な対応を行います。緊急時には、保護者の方へ連絡し、お迎えをお願いすることがあります。

なお、毎日の健康観察を行いますが、当日の朝に発熱・下痢・ひどい疲労感等、体調が悪い場合には、登校を控えてください。