



令和4年6月22日  
上田市立第一中学校  
保健室

先週の後半くらいからだんだんと蒸し暑くなってきましたね。子ども達は勉強に部活動、地域のスポーツ活動、習い事や塾等一生懸命です。雨や気温差、疲れなどで体調をくずさないように休めるときにはゆっくり身体を労わることができますようにと願っています。健康が一番です。



## マスク熱中症に注意

全国では熱中症による救急搬送の事案が多く発生しています。「夏季におけるマスクの着用の考え方」について文科省より示されていますのでお知らせいたします。

|               |                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| マスク着用が不要な場面   | 体育の授業・運動部活動の活動中・登下校時<br>特に熱中症のリスクが高いことが想定されることから、<br>熱中症対策を優先する。 |
| マスクを外した際の感染予防 | できるだけ距離をとる・近距離での会話を控える<br>屋内体育館等の場合は常時換気など換気の徹底                  |

☆基本的な感染対策として引き続き「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」「マスク着用」「手洗い等の手指衛生」「換気」等の徹底をしていく必要があります。併せて、気温・湿度や暑さ指数が高くなる中でマスクを着用することで、熱中症のリスクがさらに高まるおそれがあることから上記のポイントが示されています。

なお、マスク着用によって、過敏な反応が起きたり、呼吸機能の障害が起きたりするなど着用が難しい人もいます。また、様々な理由からマスクの着用を希望する人もいます。マスク着用については、他者に配慮し、お互いの対応を尊重していくよう学校でも配慮してまいります。保護者の皆様にもよろしくご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

## 熱中症予防 ポイント

5月18日付の「ほけんだより」で「熱中症について」載せております。命にかかわる熱中症。予防に十分気を付けてまいりたいと存じます。改めて裏面の点につきましてご家庭でもご配慮をお願いいたします。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



紫外線は、私たちがカルシウムを代謝する際に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、同時に、浴びすぎた場合には、日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長年浴び続けていると良性/悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあるそうです。紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていくことが大切だと言われています。

登下校時、陽射しが強いときなどは自分の体調に合わせて使用してください。

体調管理のために水筒（ペットボトルはホルダーに入れる）は毎日の持ち物です。喉が渴く前にこまめに水分補給。

睡眠をしっかりとする

栄養バランスの良い食事をする・朝食をとる



## 信州大学医学部付属病院「生活習慣病予防外来」 対面またはWEBによる開催のご案内

- 1 期日 令和4年 8月8日（月）：予約制（午前9時～午後3時頃）
- 2 対象 学校の健康診断で気になること（肥満、やせ、血糖、脂質、肝機能異常など）があった小学生、中学生、高校生、大学生と保護者・ご家族（親子）1家族2～4名程度、1日4～5家族まで）
- 3 実施内容 健康相談：医師との個別相談  
（身体発育や学校健診採血結果に関する相談等）  
食育指導：管理栄養士による栄養相談（食品のサンプルを用いた説明）  
運動指導：理学療法士による運動指導  
（受診の場合のみ）信大病院で血液検査（肝機能、腎機能、血糖値、脂質など）
- 4 費用 無料

先着順となっておりますのでご希望がございましたら、保健室までご連絡をお願いいたします。