

保健だより



令和4年8月5日
明和県央高等学校 保健室
—第4号—



夏休み開始から2週間。終業式で伝えた『感染症対策』、『体調管理』、『一人で抱えない』の3つのポイントを意識し、自分なりの夏の過ごし方を実践できているでしょうか？新型コロナウイルスの感染者数は連日最多を記録しており、新たな変異株の話題も出始めています。より一層、自分たちができる対策を継続していくことが求められますので、現在の自分の生活スタイルや行動を見直してみましょ。また、今体調を崩している人は、復調したときに思い切り活動ができるよう、今は心身を休ませることに重点を置いて過ごしてみてくださいね。



全国各地で記録的な暑さが記録されている今年の夏。6月末の暑さは特に異例で、環境省からは、前年同時期の約10倍の救急搬送者が発生したという発表もありました。熱中症を予防するためには、①暑さを避けること、②こまめに水分を補給することが非常に大切です。

熱中症は、屋外だけではなく室内でも起こる可能性があります。予防のためのポイントや対応策を再度確認し、「熱中症警戒アラート」等で情報を得て行動を選択する習慣も身につけておきましょう！

