

# ほけんだより 7月

宮城県工業高等学校

保健室

2022/7/1 (金)

暑い日が続きます。こまめな水分補給を心がけ、

**感染予防対策と熱中症予防対策のW対策を!!**



今年は過去最短の梅雨明けとなり連日猛暑日が続いています。保健室には気候や気圧の変化で体調を崩す人も多く来室しています。体育の時間や部活動時は熱中症予防のために、マスクを外しても構いませんが、近距離での会話や大声を挙げることをしないよう注意しましょう!校内での教室移動の際は、引き続きマスクの着用を徹底して下さい。また、マスクをしていると水分を摂ることを忘れがちになりますので、こまめに水分補給を行って下さい。

## 感染対策として自動水栓を設置しました

校内の水道に感染対策としてタッチレスで水が出る自動水栓を設置しました。生徒の皆さんが校内各箇所に設置してあるアルコールでの手指消毒は頻繁に行っている様子を目にします。手指消毒は大切な事ではありますが、**最も有効なのは手洗いです!**丁寧な手洗いの後にアルコールで手指消毒をするよう心がけ、これからも感染防止に努めましょう!!

水道の蛇口は閉めないでください。自動水栓の真下に手をかざすと水が流れます。また横のセンサーに触れると3分間流れ続けます。再度触れると止まります。電池がなくなったら保健室まで。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### ①暑さを避けよう。

・暑い日や時間帯は無理をしない。(熱中症警戒アラートを活用しよう)

※本校の熱中症予防掲示板・WBGT 指数(暑さ指数)モニターは校庭と体育館にあります!!

### ②適宜マスクを外しましょう。

・気温・湿度の高い中でのマスクは要注意。屋外の活動の場面ではマスクを外す。活動後は着用のこと!

### ③こまめに水分補給しましょう。

・のどが渇く前に水分補給をする。マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくいので、こまめに水分補給をしましょう。特に、運動中など、大量に水分が失われている時に、水分を一気に飲んでも必要な水分は補われていないので、のどが渇く前に、こまめに水分摂取することが大切です。

### ④日頃から健康管理をしましょう。

・生活リズムを整える。食事・適度な運動・休養・質の良い睡眠に心がける。

睡眠不足や食事をしっかり摂らないと熱中症リスクが高くなります。

熱中症予防では、水分と塩分補給がとても大切です。特に、朝ご飯をしっかり食べ、塩分補給も意識してください。



## ～エアコン使用時の注意点について～

本来ならエアコンの運用は7月中旬からですが、30℃越えが続いたため、6月の中間考査からエアコンをつけていただきました。エアコン運転上注意してほしいことがあります。

### ◇設定温度は28℃に!

※実習などで教室を離れる場合は、教室のコントローラーで停止し、戻った段階で再運転して下さい。

### ◇教室の換気

※エアコンに換気機能はありません。学校薬剤師の佐々木先生より対角線にある窓や天窓を5~10cm開けることで換気ができるとご助言いただきました。また、扇風機でエアコンの風を循環させるようにして下さい。

