

# ほけんだより 7月

令和2年7月8日  
島本町立第一中学校  
保健室

7月に入り、気温や湿度など天候の変化が激しい中、生徒のみなさんにも疲れが見えてきています。生活リズムは整えているのに、“身体がだるい”“頭痛が度々ある”“何だか元気が出ない”などの声を耳にすることが増えてきました。

マスク着用や換気、ソーシャル・ディスタンスなどの新しい生活様式は、一定、私達の身についてきていますが、一方で、いつもと異なる生活は、一人ひとりの疲れやストレスにもつながっていると思います。自分自身の“こころやからだの健康”に、耳を傾けながら、乗り切っていきましょう。

また、これから本格的な暑さがやってきます。熱中症の症状や応急処置も理解しておきましょう。

## ～新型コロナウイルスとどう向き合うか～

「コロナにかかっていたらどうしよう。」

「みんなに何て思われるか不安だから、早退したくない。」

「コロナのことが心配で、なかなか病院へ行くことができない。」

「もし、コロナに感染したら、テレビやネット、周りの人にどう言われるのか怖い。」

・・・新型コロナウイルス感染症に関して、生徒のみなさんから、時々聞く声です。

『ウィズコロナ』とは言われているものの、たくさんの情報があふれており、“病気そのものへの不安”と“周囲が病気をどう捉えるかの不安”が、重なり合っているように感じます。

### ～病気そのものへの不安～

まず、みなさんが実践している感染症対策を、毎日コツコツと続けていくことが、大切です。

また、何か気になる症状があった際は、無理をせず休養し、専門医や保健所に相談するなど、冷静に、早めの対応を考えていきましょう。それが、自分や周りの人の健康を守ることに繋がります。そのためにも、感染症の知識や考え方など、正しい情報を得ることも重要です。

### ～周囲が病気をどう捉えるかの不安～

感染症の流行は、第二波、第三波…と言われている状況です。私たちは、病気のことだけではなく、病気の捉え方についても、考えていくことが大切です。感染することは、どれだけ感染症対策をしていたとしても、誰にでも起こりうることです。互いを思い合う言葉や行動が、安心して過ごせる環境を作っていきます。例えば、“マスクをつけること”も、“周りの人にうつさない。”“周りの人を不安な気持ちにさせない。”という、周囲を大切にしている行動につながっています。

\*気になることがあれば、ぜひこれからも家族の人や先生たちに話してくださいね。

## 熱中症かもしれない・・・？

### <熱中症が疑われる症状>

#### めまい・立ちくらみ

体内に熱がこもり、脳への血流が減少したり、脳内の温度が上昇したりすることで引き起こされます。

#### 筋肉痛・筋肉のけいれん

手足のしびれを感じる・手足の筋肉がぴくぴくする・足がつる（こむら返り）などの症状があります。

#### 体のだるさ・吐き気・頭痛

脳・消化管・肝臓への血流低下や、臓器の温度上昇で、倦怠感や頭痛、吐き気が引き起こされます。

#### 高体温

汗をかき、体内の水分が失われると、体温が上昇し、体温調節機能がはたらかず、高体温になります。

#### 汗のかき方の異常

体は、熱がこもると、体を冷やそうとして、拭いても止まらないくらいの汗を放出させます。

#### 自己給水ができない・歩行や反応の異常

自己給水ができない・まっすぐ歩けない・返答がおかしいなどの症状が引き起こされます。

### <熱中症が疑われるときの応急処置> 【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

