

保健だより

令和2年9月号
岡崎北高校 保健室



今年の夏休みはどうでしたか。感染対策で自粛ムードだったこともあり、いつもとは違う夏休みだったと思います。「新しい生活様式」と言われていますが、余暇の過ごし方も「新しい様式」を考える良い機会ととらえることもできます。新しいことを始めてみたり、時間をたっぷり使って何かに取り組んでみたり…。制約があるからこそ、今までにないアイデアがわくということもあると思います。大変な中でも良い面を見つけられるといいですね。

熱中症警戒アラート、知っていますか？

- ・近年、熱中症による救急搬送車数が著しく増加している。
- ・平成30年度の熱中症による死者は1,500人以上にものぼった。
- ・気候変動を考慮すると、今後、熱中症対策は重要である。



国土交通省 気象庁
『高温注意情報』
= 確立された伝達経路

環境省
『暑さ指数（WBGT）』
= 熱中症搬送者数と相関



熱中症警戒アラート



- ・令和2年度7月から、一部地域（関東甲信越地方の1都8県）で先行実施。
- ・検証結果により、令和3年度から全国で本格運用される予定。
- ・愛知県は、これを待たずに令和2年度から独自に開始した。

- ・保健室前の掲示板に貼ってあります。
- ・『熱中症予防行動』については、環境省から出ているものも参考にしてください（保健だより6月号にも掲載）。


愛知県のみなさまへ

愛知県熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その前日午後または当日午前中に発表されますので、以下のような予防行動を積極的にとりましょう。

- 1 気温・湿度・暑さ指数を確認しましょう
・愛知県、環境省や気象庁のホームページでも確認できる。

- 2 熱中症リスクの高い方に声をかけましょう
・熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方々は十分に注意を！
・3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも、積極的な声かけをする。

- 3 外での運動や活動は中止／延期しましょう
・不要・不急の外出はできるだけ避ける。
・エアコン等が設置されていない屋内外での運動や活動等は、原則、中止や延期をする。

- 4 「熱中症予防行動」を普段以上に実践しましょう
・環境省・厚生労働省から示している「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛ける。

 - ・暑さを避けましょう
 - ・適宜マスクをはずしましょう
 - ・こまめに水分補給しましょう

より詳しい情報は…愛知県：<https://www.pref.aichi.jp/kenkotsaisaku/nyunyusyou/1.html>
環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>
気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kihou/know/kurashi/netou.html>

2学期も、検温・手洗い・マスク着用で感染対策を！

体温記録表（9月）

年 組 番 氏名 _____

平熱 . °C

- * 毎日（休日も含む）朝、測定して記録する。
- * 発熱の場合は、『健康観察チェック表』（ホームページに掲載）にも記入する。
- * 場合によっては、学校において体温の推移を確認することがあります。
- * 帰国者・接触者相談センターや、医療機関等で記録が必要になることがあります。

日	曜日	体温	症状の有無	備考 ※症状「あり」の場合、詳細を記入する
1	火	. °C	あり・なし	
2	水	. °C	あり・なし	
3	木	. °C	あり・なし	
4	金	. °C	あり・なし	
5	土	. °C	あり・なし	
6	日	. °C	あり・なし	
7	月	. °C	あり・なし	
8	火	. °C	あり・なし	
9	水	. °C	あり・なし	
10	木	. °C	あり・なし	
11	金	. °C	あり・なし	
12	土	. °C	あり・なし	
13	日	. °C	あり・なし	
14	月	. °C	あり・なし	
15	火	. °C	あり・なし	
16	水	. °C	あり・なし	
17	木	. °C	あり・なし	
18	金	. °C	あり・なし	
19	土	. °C	あり・なし	
20	日	. °C	あり・なし	
21	月	. °C	あり・なし	
22	火	. °C	あり・なし	
23	水	. °C	あり・なし	
24	木	. °C	あり・なし	
25	金	. °C	あり・なし	
26	土	. °C	あり・なし	
27	日	. °C	あり・なし	
28	月	. °C	あり・なし	
29	火	. °C	あり・なし	
30	水	. °C	あり・なし	