

もうすぐ夏休みに入りますが、このところ新型コロナウイルスの感染が再拡大しているため、今年の夏は熱中症対策とコロナ感染予防の両立がとても大切になります。

中学生の皆さんには、夏休み中も下記のことには注意しながら、健康で安全な生活を送ってほしいと思います。特に、部活動中、登下校時などは熱中症にならないように十分に気をつけてください



熱中症の予防と応急処置について

熱中症の予防

- ①のどがかわいたと感じる前に、こまめに「水分補給」をしましょう。
- ②適度に「塩分補給」をしましょう。
*汗をたくさんかいている時は、スポーツドリンクなどを活用しましょう。
- ③運動中は、こまめに「休憩」を取りましょう。
*部活動中は、部長さんをはじめ上級生の皆さんが、休憩や水分補給をしやすい環境作りを心がけてください。
- ④体調が悪くなった時は、早めに周囲の人に伝えるようにしてください。
- ⑤発熱、かぜ、下痢などの体調不良時は外出を控えるようにしてください。
- ⑥疲れている人、睡眠不足の人、体力のない人、肥満傾向の人、暑さに弱い人は熱中症を起こしやすいので、特に注意が必要です。*同じ条件下でも、熱中症のかかりやすさには個人差があります。
- ⑦マスクは、屋外で人との距離が2メートルほど離れている場合は外すようにしましょう。
- ⑧登下校時は、帽子や日傘、冷却タオルなども上手に活用しましょう。



熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状（頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、脱力感、応答が鈍い、言動がおかしい等）がある時

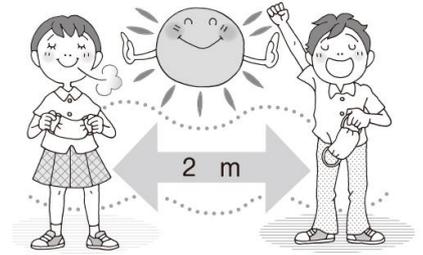
- ①少しでも体に異変を感じた場合は、できるだけ冷房のある涼しい場所に移動させます。
*涼しい部屋がない場合は、木陰などに移動させてください。
- ②水分と塩分を補給し、氷や保冷剤などで体を冷やしながらかまさせてください。
*「わきの下」「首すじ」「太もものつけ根」など、太い血管の通っている箇所を冷やすと効果的です。
*水で濡らしたタオルを体に当て、うちわや扇風機などで風を送るようにします。
- ③意識がはっきりしない時や、自力で水分補給ができない時などは、すぐに救急車を呼んでください。
また、症状がなかなか回復しない場合も、医療機関に搬送するようにしてください。



意識がはっきりしない時や、自力で水分補給ができない時は**119番（救急車）**

新型コロナウイルス感染対策

- ①手あらいや手指消毒をこまめにしましょう。
*感染症予防の基本は手あらいです。外から帰った時、食事の前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。
- ②マスクの着用
*近距離で人と話す時は、マスクをしましょう。
*熱中症の恐れがある時は、人との距離を十分保って外すようにしましょう。
- ③検温と健康観察
*夏休み中も毎日、検温と健康観察続け、健康観察カードに記録してください。
- ④部屋の換気を心がけましょう。
*冷房中も窓を少し開け、空気の入れ替えをしましょう。



インターネットと上手に付き合おう

インターネットは世界中から多くの情報集まる一方、様々なトラブルになるケースもみられます。次のことに注意しながら有効に活用していきましょう。

- ①SNSの利用は慎重に…
*一度書き込んだ文字やアップした写真などは、たとえ自分が削除しても、完全に消えることはありません。「世界中の人から見られている」ということを意識して投稿するようにしましょう。
- ②「悪い人」もいることを忘れないで…
*ネットで知り合う人の中には、良い人と見せかけて人をだましたりする悪い人も残念ながらいます。文章や写真だけでは判断できません。実際に多くの事件が起きていることを忘れないようにしてください。
*居場所を特定されるような写真や動画、他人が写りこんだ写真などはトラブルになりやすいので、特に注意しましょう。
- ③家族でルールを決めましょう
*時間の制限なく使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になったりする恐れがあります。お家の方と話し合い、ルールを決めて利用するようにしましょう。



夏休みの健康管理

長期休業中は自由になる時間が多い分、自分で時間の使い方を考えることが大切です。規則正しい生活を心がけ、心身共に健康で充実した夏休みをしましょう。

- ①早寝早起きをしよう。
*夜ふかしや睡眠不足は心身の健康を損なう原因になるので注意しましょう。
- ②3度の食事をしっかりと。
*朝ごはんは毎日欠かさず食べよう。
*栄養のバランスを考えて食べよう。
*おやつのお食べ過ぎに注意しよう。
- ③適度な運動を心がけましょう。
*1日1回、汗をかくような運動をすると健康に良いと言われています。
*運動の前後は、水分補給を忘れずに。
- ④歯科や視力などの受診が済んでいない人は、夏休み中がチャンスです。
*予約が必要な医療機関もあるので、早めに受診の計画を立てましょう。
- ⑤お酒、たばこ、薬物などの危険は、皆さんの身近なところにも潜んでいます。
誘いがあつた時は、必ず断るようにしましょう。何か困ったことやトラブルなどに巻き込まれた時は、必ず保護者の方や先生などに相談するようにしてください。
- ⑥心の悩みや不安がある時は、家族や友達、先生など信頼できる人に相談してみましょう。
また、下記の相談機関もぜひ活用してみてください。



お酒・タバコ・ドラッグ

- ①SNS教育相談@埼玉県教委 (R4. 4. 1~R5. 3. 31)
- ②そうだんホットライン (行田市)
電話相談: 0120-279-874(8:30~18:00 月~金)
メール相談: yuuki@city.gyoda.lg.jp



このQRコードを
スキャンすると、左の
①「SNS教育相談」が
LINEの友だちに追加
されます。