

保健だより



2022. 6. 17(金)
前原高等学校 保健室

もうすぐ梅雨があけて 本格的な夏がやってきます。**熱中症予防の観点から「マスクを外すこと」が推奨**されています。



元気で楽しい夏を過ごすために一番大切なことは
「体調管理」です!!!

気をつけよう！熱中症

水分補給のコツ

のどが渇いてから飲んだ場合、体に吸収されるまでに1時間くらい時間がかかるのでその間、脱水がいろんな臓器にダメージを与えてしまいます。

スポーツをする**30分くらい前に水分補給をする事**が大切です。1回200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給しましょう。

文部科学省が夏場については、**熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」**場面で、**マスクを外すことを推奨**しています。具体的な場面として体育の授業中、運動部の部活動の活動中、登下校中です。その際は距離を空ける、近距離での会話を控える、常時換気して換気を徹底することとしています。しかし、個々で様々な理由があり、マスク着用を希望する場合はその限りではありません。その際は熱中症に注意してくださいね。適切なマスク着用を身につけましょう。

1. マスク着用の考え方

	身体的距離(※)が確保できる ※2m以上を目安		身体的距離が確保できない	
	屋内(注)	屋外	屋内(注)	屋外
会話を行う	着用を推奨する (十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可)	着用の必要はない	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用の必要はない	着用の必要はない	着用を推奨する	着用の必要はない

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨。

※お年寄りやと会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

事例①
・ランニングなど離れて行う運動
・鬼ごっこなど密にならない外遊び

事例②
・徒歩での通勤など、屋外で人とすれ違うような場合

事例③
・通勤電車の中

2. 小学校就学前の児童のマスク着用について

○ **2歳未満(乳幼児)**は、引き続き、**マスク着用は奨めない**。

○ **2歳以上**は、以下のとおり、オミクロン株対策以前の新型コロナウイルス対策の取扱いに戻す。

「保育所等では、個々の発達の状況や体調等を踏まえる必要があることから、他者との身体的距離にかかわらず、**マスク着用を一律には求めない**。なお、施設内に感染者が生じている場合などにおいて、施設管理者等の判断により、可能な範囲で、マスクの着用を求めることは考えられる」

(注) 2歳以上については、本年2月の基本的対処方針の改訂時に、オミクロン株の特徴を踏まえた対応とし「保育所等では、発育状況等からマスクの着用が無理なく可能と判断される児童については、可能な範囲で、一時的に、マスク着用を奨める」としていた。

※文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 事務連絡より

沖縄県より 抗原定性検査キット事業のお知らせ

○期間:6月13日~7月31日まで

○対象:**有症状**の小中高生並びにその**濃厚接触となり得る同居家族**(2回まで配布可)

○費用:無料

※詳細は沖縄県ホームページ RADECO(ラデコ)サイト→→→

