



# レインボー Rainbow

令和2年度  
7月号 No.4  
京都西山高等学校  
保健室

学校が再開してからもうすぐ2か月です。「新しい生活様式」には慣れましたか？  
今年の夏は「新しい生活様式」を実践しつつ、熱中症予防にも気を使わなければなりません。  
気を使うことが多く大変！！と思うかもしれませんが、自分や身近な人を守るためです。  
感染症にも、暑さにも負けずにこの夏を元気に過ごしたいですね。

## 。。。知っておきたい！熱中症の初期サイン。。。

小さい子どもが自宅で熱を出し、ひきつけを起こすのは「熱性けいれん」ですが、熱中症でも「**熱けいれん**」という診断名があります。

これはてんかん等の全身のけいれん発作ではなく、暑さと疲労と脱水が重なって筋肉の一部（ふくらはぎ等）が「こむら返り」を起こすことを指します。



また「失神」とは、突然意識を失ってバタンと倒れることですが、「**熱失神**」は、暑さのせいで一瞬の「立ちくらみ」が起きることを指します。

どちらも熱中症の初期のサインとして重要です。これらが起こったら、すぐに涼しい場所で休み、冷たい水分やスポーツドリンクを摂りましょう。



## 「医療と自分」どちらもしっかり守ろうね

熱中症の症状は、新型コロナウイルス感染症の初期症状とよく似ています。熱中症だと思っても、受診や救急搬送の際、もしもに備え特別な感染予防の対策が必要になります。たくさんの熱中症の人が病院を受診すると、医療体制にかかる負担も大きくなります。熱中症は予防や対策で防ぐことができるので、自分のためはもちろん、

「医療体制を守るために」もこれからの季節、気を付けていきたいですね。



## 熱中症

声をかけて仲間を守ろう



**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



熱中症の予防については、「Rainbow 6月号」、別添資料をみよう！

## 。。。こんな「ない」はありませんか？。。。

急で予期せぬ休校、そしてまだまだ見通しの立たない状況のなかで学校が再開し、1学期がもうすぐ終わります。こんな「ない」はありませんか？

- ・食欲が**ない**
- ・やる気が**ない**
- ・落ち着か**ない**
- ・気分がすぐれ**ない**
- ・なかなか眠れ**ない**
- ・なんとなく元気が**ない**
- ・朝、なかなか起きられ**ない**
- ・考えがまとまら**ない**
- ・疲れが取れ**ない**
- ・集中でき**ない**



これらの「ない」がたくさんある人…からだやところが疲れているのかも。感染を予防するため、拡大させないために、みなさんは「手洗い」「マスク」「換気」「健康観察」などたくさん頑張ってくれています。

こんな風に「ない」がたくさんあるのは、普段とは異なる状況であることを身体が察知して起こっている反応なので、**誰にでも起こりうる自然な反応**です。「あせら**ない**」「1人で悩ま**ない**」「頑張り過ぎ**ない**」…こんな「ない」もありますよ☆

つらい時は我慢せずに、お家の人や先生に相談しましょう。

また、運動、趣味や自宅での映画鑑賞、読書など感染リスクを増大させずに気分転換に繋がる自分にあったストレス発散法を見つけるのもいいかも！



## ▼新型コロナウイルスの感染力がもっとも高い時期は…



新型コロナウイルス感染者の「のど」には、**症状が出現する2日ほど前～症状出現直後にかけて**、ウイルスの増殖がみられ、感染性を発揮する可能性が指摘されています。

つまり、「**症状が出た時にはもう周囲へ感染させている可能性が高い**」ということです。

## 〇〇〇〇「ユニバーサルマスキング」って知ってる？〇〇〇〇

「ユニバーサルマスキング」とは…

**症状がない人も含めて、みんながマスクをしましょう**、という意味です。

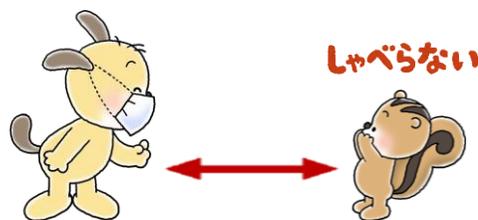
感染させるピーク（ウイルス量が最大となるタイミング）が発症2日前ごろなので、このときにまだ無症状の感染者が発声することで、口から出てくる飛沫が真正面にいる人の顔にかかり、感染が広がることを防ぐという効果があります。

「自分がうつらないために」だけでなく、「**人にうつさないために**」ということも考えられるといいですね ✨

ただし、熱中症が懸念される場合や、息苦しいときなどは、マスクを外して構いません。

マスクを外すときは、「**人との距離をとる**」、

「**発声しない**」など、工夫をしましょう。



## 〇〇〇今やっている事ってどんな意味があるの？〇〇〇

感染症対策として今みなさんが頑張ってくれていること、たくさんあります。それをする事でいったい何の効果があるのか。現在行っている行動の意味をもう一度確認してみましょう。

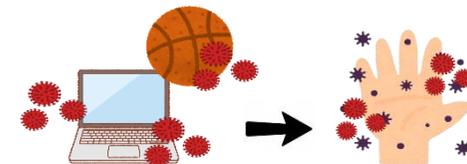


### どうしてこんなにたくさん **手洗い** しないといけないの？

外から教室に入る時や、移動教室の前後など手洗いのタイミングは学校生活の中でもたくさんあります。一度手をきれいにしても、その後に触る物にはウイルスがたくさんついています。

また、人は無意識で顔を**1日30回**ほど触るそうです。ウイルスが付着している手で顔を触ると目、鼻、口などから感染してしまう（接触感染）リスクがあります。

だから、何か物を触った後や、違う場所へ行ったとき、食事や掃除の前後には手を洗いましょう。



### どうして **人との距離** をとらないといけないの？

せきやくしゃみ、会話などで飛び散るしぶきを浴びることですつる「飛沫感染」を防ぐためです。通常、せきや会話などによって飛散するつばなどのしぶきは、水分の重さで約1~2m先で落下します。でも、人との繋がりは大切ですよ…。ソーシャル（社会的）な距離ではなく、**フィジカル（身体的）な距離**だけを保ちましょう！

「**身体は遠くても心は近くに。**」

感染しないためにも、大切な人を感染させないためにも、身体的距離を取ることは必要不可欠ですが、心は近くにおいてよいはず。いつもの会話にジェスチャーを取り入れると、会話の質があがっていいかも！



1人ひとりが今できることをやろう。  
あなた自身が、大切な人が、西山のみなさんが、  
この状況を切り抜け、一緒に歩いていけますように。



みんなて力を合わせよう