ほけんだより 7月

R2.7.3　福井南特別支援学校　保健室

まだ梅雨は続き、蒸し暑い日が続いていますね。６月は暑さに慣れていないせいか、熱中症ぎみの人が何人も保健室に来ていました。夏バテ知らずの元気な体で過ごせるよう、食事・睡眠をしっかりととりましょう。

7月の保健目標
暑さに負けない
からだづくりをしよう

マスクによる熱中症に要注意

どうして熱中症になるの？

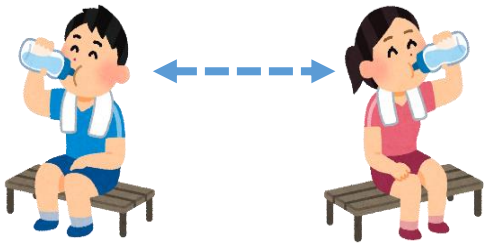
体は平熱でも、マスクの中は<u>４０℃以上</u>になっています
それに、マスクをしていると、のどがかわいていると気がつかなくて、<u>水分補給を忘れてしまう</u>ことがあります

熱中症にならないために・・・

★１時間に１回以上
マスクを外して水分補給をしよう

息苦しいと感じたときも、マスクを外して深呼吸をしよう！

★屋外で人と２m以上離れているときはマスクを外してもOK！



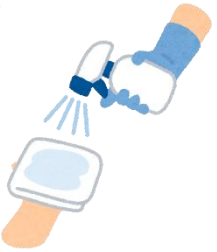
これらの症状は熱中症かもしれません

おうちの方へ　ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

福井県では４月２８日以降、新型コロナウイルス感染症の患者の発生はありません。状況は落ち着いていますが、６月 18 日より他県への往来ができるようになったことにより、ウイルスが福井県に持ち込まれる可能性は十分にあります。学校でも、熱中症等の健康被害を発生させないように注意しながら、引き続き感染症対策に努めていきます。

①消毒について

　コロナウイルスに関する研究が進み、現在は洗剤に含まれる界面活性剤でウイルスを効果的に除去できることがわかってきました。身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途に合った「住宅・家具用洗剤」が活用できます。



　これらの洗剤は『物の消毒』に有効ですが、手指や皮膚には使用できません。また、スプレーボトルで直接噴霧を行うと、逆にウイルスをまき散らす危険があります。消毒をする際は、布へ洗剤を吹き付けてから一方向に拭き取りをすると良いです。

　効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストが NITE（独立行政法人　製品評価技術基盤機構）ウェブサイトで公開されています。製品のラベルやウェブサイトでも成分の界面活性剤が確認できます。また、製品によって薄め方は変わりますので、使用上の注意を必ずご覧ください。

参考）ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう
　　独立行政法人　製品評価技術基盤機構　NITE
　　https://www.nite.go.jp/data/000109484.pdf

①学校での感染症対策について

文科省や県教育庁から出されているガイドラインを基に、校舎内や物品の消毒を行っています。その一部をご紹介します。

　教室はもちろん、スクールバスや体育館、寄宿舎など校舎全体を教職員で分担して毎日消毒を行っています。給食はマスクを外すことで飛沫が飛びやすいため、お盆は各クラスで洗剤による洗浄をした後、熱風消毒をして、飛沫が残らないようにしています。また、小学部で行っている『おみせやさんごっこ』では、品物を手に取って選べるよう、教員で品物を袋詰めし、適宜消毒を行い、ビニールシートをハンガーラックにかけることで、近距離で対面する際の飛沫を防いでいます。