

2 学期に向けての健康管理について（8月24日）

明石市立明石商業高等学校 保健部

1. 生活習慣を整えてください

□ 朝起きて夜寝ること

夏季休業中は、特に予定がなければ目が覚めた時間に起き、眠たくなったら寝る、という生活をしてきた人も多いのではないのでしょうか？屋外で活発に過ごしていない人でも、厳しい暑さにより自分たちが想像する以上にからだは疲れています。このからだの疲れを回復させるためには、睡眠による休養が最も大切です。「寝る時間がいつもバラバラ」「2～3時間ずつ、1日のうちに何回か寝ている」といった睡眠ではからだの疲れはとれません。

朝起きて登校し日中は学校で過ごしたあと帰宅する、という学校生活にあわせた時間帯で、少なくとも7時間はまとめて睡眠がとれるよう、今から少しずつ生活リズムを整えてください。

□ 1日に3回食事をとる

体調不良を訴え保健室に来室する人には、「食欲がないので何も食べていない」「お腹が減ったら食べる」という人が非常に多いです。上記の睡眠についても同様ですが、自分の気分や「眠たい」「お腹が減った」等の欲にまかせた生活ではからだを健康な状態に維持できません。食事に関して、理想を言えば栄養バランスのとれた食事をとってほしいですが、明商生の中には食事そのものを抜いてしまう人もいます。

この暑さの中なので、確かに食欲が落ちることがあるでしょう。しかし、食欲がなくお腹が減っていないので何も食べない、という生活では、この厳しい暑さの中を生活していけるだけのエネルギーが得られません。また、1日に3回程度、定期的に食事をとることで内臓も正常に働きますが、1日1食、またはほとんど食事をとらない、となると、食べ物を消化する胃や腸がうまく働かず、結果として胃の痛みや腹痛、気分不良といった症状が出現します。体調不良時や暑くて食欲がない時に調整すべきことは食べるメニューの内容や量であって、食べる回数や時間帯ではありません。

まだまだ厳しい暑さが続きます。生活するためのエネルギーは食事からしか補給できません。食べられそうなメニューと量でいいので、1日に3回食事をとってください。

2 学期に向けての健康管理について（8月24日）

明石市立明石商業高等学校 保健部

2. 登校前に自宅で検温・健康観察を必ず実施する

8月24日時点で、兵庫県内では毎日新型コロナウイルス新規感染者が出続け、明石市内でも複数名の感染者が出ています。いつ、明商の関係者に感染者が出てもおかしくない状況です。健康観察表を用いて毎朝自宅で検温・健康観察をするよう再三指導していますが、本当にできているでしょうか？

毎日の検温・健康観察は、自分の身近なところで新型コロナウイルスの感染者が出た時や、自分自身が体調不良を起こした時に、「いつから、誰に、どのような症状が出ているのか」を知るためにとても重要な材料となるものです。いつ、誰が感染するかわからないほど感染者が増えている現状で、「大丈夫だと思った」「自分は元気なので関係ない」は通用しません。

体調不良を訴え保健室に来室した人に対して、朝自宅で測った体温と体調についての確認を必ずします。「体温を測っていません」という人に対しては、学校での集団感染やクラスター防止の観点から、保健室での対応ができない場合があります。自宅で登校前に検温・健康観察し、発熱やかぜ症状、からだのだるさ、下痢等の症状がある場合は無理して登校せず、自宅で休養するか医療機関を受診してください。

3. 熱中症にならないために、各自で準備し登校してください

熱中症対策は、水分補給だけではありません。逆に言えば、水分補給をしても熱中症になってしまう危険があります。熱中症にならないためには、こまめに水分補給することが大前提で、毎日睡眠時間を十分に確保し、からだを休めることや、食事を3食とって、定期的にからだにエネルギーを与えること、下痢や頭痛、気分不良等の体調不良があるときは無理をして活動しないこと等、自分のからだの状態や体調を見極め、暑さに対応して生活することが最も重要かもしれません。体育の授業時や運動部の部活動時のみでなく、登校中や教室での授業時にも暑さからくる体調不良を訴える人もいますので、熱中症の危険は毎日どの明商生にも起こり得ます。

新型コロナウイルス対策をしながらにはなりますが、学校でも冷房器具の適正な使用や授業内容の工夫等、熱中症対策を行います。しかし、明商生のからだの準備ができていないと効果がありません。自分に必要な量の水分や食料、からだを冷やせるグッズ、汗拭きタオルや着替え等、各自で必ず準備し登校してください。

2 学期に向けての健康管理について（8 月 24 日）

明石市立明石商業高等学校 保健部

4. 2 学期はじめの学校生活について

□ 登下校について

残暑が非常に厳しいため、マスクをつけての登下校に不安を感じる人もいます。屋外で他者との距離を十分に確保できれば、マスクをはずしてかまいません。適宜水分補給しながら、安全に登下校してください。

電車やバス等の公共交通機関を利用し登下校する人は、必ずマスクをつけ友だちとの会話は控えめに。徒歩や自転車通学の人も、いくら屋外であるとはいえマスクをせず大声で友だちと会話しながら登下校するのはマナー違反です。友だちとの楽しい会話は、学校に到着してマスクをつけてからにしてください。

□ 校内での過ごし方について

引き続きこまめに手を洗い、手を拭くハンドタオルやハンカチを各自で毎日必ず持参してください。教室やコンピュータ室等に設置している消毒用アルコールを活用し、手指やパソコン機器等の消毒もあわせてするとより効果的です。

屋外での体育の授業や部活動時以外は、飛沫感染を防ぐためマスクをつけて行動してください。マスクを忘れた時、つけてきたマスクが使いなくなった時は新しいマスクを渡しますので、職員室または保健室に申し出てください。

保健室の利用については、1 学期と同様、授業を受けられないほどの体調不良時は、帰宅させ自宅で休養するよう指示します。原則保健室での休養はできません。自力での帰宅が困難な場合は家庭に連絡し迎えを依頼します。症状や状態によっては別室で待機させる場合があります。