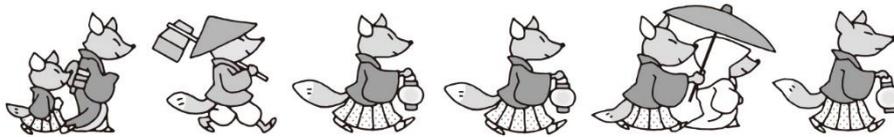


ほけんだより



もうすぐ梅雨の季節です。雨が降ると「天気が悪い」というけれど、雨は作物や草花にとっては恵みの雨。雨上がりの虹や雨に洗われた紫陽花はとてもきれいで、私たちにとっても恵みの雨といえますよね。梅雨には梅雨の楽しみを見つけてすごしたいですね。

梅雨の合間の日差しは夏と同じくらいギラギラです。来る夏にそなえて、暑熱順化を心掛け、熱中症予防もしてください！



今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、定期健康診断の実施を延期しています。実施するよう指示が出てから、予定を組んでいきます。

いつもなら、歯科検診が終わり結果のお知らせを渡している時期です。健康診断の結果で歯科医院を受診する人もいますが、毎日の歯みがき＝セルフケアとかかりつけの歯科医院で定期受診＝プロケアをすることで、お口の健康管理ができます。治療が必要になる前にケアをおすすめします。

ユニバーサルマスクング

学校が再開して、2週間経ちました。「3密」を避ける生活と毎朝の検温やマスク着用やハンカチ持参など、「新しい生活様式」の学校生活に慣れましたか？

新型コロナウイルスを感染させるピーク（のどについてのウイルスの量が最大になるタイミング）は、発熱などの症状があらわれる2日前頃と考えられています。まだ無症状の感染者が発声等をするすることで、口からの飛沫が真正面にいる人の顔にかかり、感染するリスクがあると指摘されています。これを防ぐために、「人と近距離で会話するときはマスクをつけましょう！」というのが、ユニバーサルマスクングの考え方です。

ユニバーサルマスクングの目的は「飛沫を出さないこと」にあるので、「吸い込まないこと」にあるのではないのです。自分が感染しているかどうかかわからないまま、人と近距離で会話することが多い学校では、全員のマスク着用は重要な感染予防対策だということがわかりますね。





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

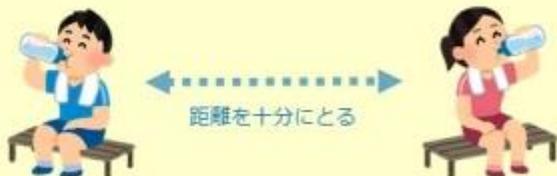
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

