



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年7月1日  
裏面も御覧ください。

日差しが強くなってきました。急に暑さの厳しくなる今は、熱中症など体調を崩しやすい時期です。さらに、気温・湿度の高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。適宜マスクを外しながら、こまめに水分補給を行うようにしましょう。いつも以上に生活リズムに気を配って、体調を整えて過ごせるように御協力をよろしくお願いします。



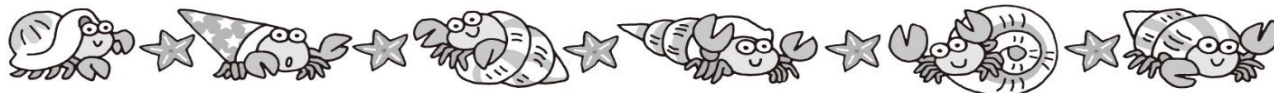
## 健康診断の結果をお知らせします



今年度の定期健康診断は6月18日の歯科健診で終了しました。御協力ありがとうございました。

本日、「令和3年度定期健康診断の結果のお知らせ」を配布しました。健康診断の結果は、今年度より新しい様式でお知らせしています。保健室への返却は不要ですので、御家庭で「個人ファイル」等に保管してください。

各種検診の結果により「結果のお知らせ」を受け取ったお子さんにつきましては、結果によっては家庭で様子を見たり、早めに医療機関を受診したりしていただきますようお願いします。



## コロナ感染と熱中症を防ごう

宮城県感染症発生動向調査によると、1週間あたりの陽性者数は、第20週(5/17~)159人から少しずつ減少し第23週(6/7~)59人となっています。しかしながら、変異株N501Yが主流になっていることから注意が必要です。感染力が強い変異株の拡大で、屋外飲食のような3密ではない状況でのクラスターが確認されています。引き続き、マスク・手洗い・消毒・換気など基本的な感染対策を心掛けていきましょう。



① 適宜マスクを外して休憩を

② こまめに水分、ほどよく塩分補給を

③ 日頃から健康管理を

④ 換気をしながらエアコンで、上手に室温調整を



# 夏の暑さを乗り切ろう

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日たないと、体温調節が上手にならないと言われています。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時は、体温調節がうまくいかず、熱中症になる人が多いです。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときも注意が必要です。



参考：環境省「熱中症予防情報サイト」より

## 暑さに負けない体を作ろう

