

コロナ疲れしていませんか？

待ちに待った夏休み！ やりたい事や楽しみな事があつたり、ゆっくりしたいという人もいるでしょう。今年も、新型コロナウイルス感染の発生に伴う生活環境の変化や、先の見えない状況や行動の不自由さの中、夏の暑さも相まって、皆さん疲れしていませんか？ 下の症状がないかチェックしてみましょう！

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 寝ても疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 眠れない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛が続く | <input type="checkbox"/> 肩こりが続く |
| <input type="checkbox"/> 不安な気持ちが続く | <input type="checkbox"/> イライラすることが増えた |
| <input type="checkbox"/> 一人でいるのが怖い | <input type="checkbox"/> 落ち着かない感じがする |
| <input type="checkbox"/> 物事への意欲が低下してきた | <input type="checkbox"/> 集中力が低下してきた |

1つでもチェックがついた人は、ストレスによって心と体のエネルギーが少なくなっている可能性があります。ただ、世界的にも初めての経験で、今は知らず知らずのうちに、心や身体にストレスが溜まっていて当然といえる状況です。不安や恐怖を感じるのもとても自然な感情です。しかし、そのストレスによってメンタルヘルス不調に陥らないために、何ができるのかを考え、生活していくことが大切です。

引用： あいの風ほくりく 心理栄養士 富田さなえ氏

夏場の救急処置について

熱中症に気をつけて！

熱中症は、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることなどによって起こります。もし熱中症が疑われたら、次のような対応をしてください。

- ◎風通しのよい日かげやクーラーがきいた部屋などの涼しい場所へ移動する。
- ◎衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす。
- ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液等）を補給する。
- ◎意識がないときはすぐ救急車を呼ぶ。自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ。

やけどをしたら水道の水ですぐに冷やそう



ねっちょうしょう ちゅうい 熱中症に注意！



調子が悪いときはすぐに休もう



過呼吸になったら

極度の不安や緊張などにより、息を何回も激しく吸ったり吐いたりする過呼吸。この状態になると血液中の炭酸ガス濃度が低くなるため、呼吸中枢によって呼吸が抑制されます。そうすると本人は息ができなくて苦しいと感じて、さらに過呼吸が悪化することに…。

過呼吸になったときは、ゆっくりと腹式呼吸（胸壁ではなく横隔膜を使う呼吸）をすると、呼吸数が下がります。なお、以前よく知られていた「紙袋を口に当てて呼吸する」という方法は、低酸素状態を引き起こす可能性もあるので、やらないでください。



【保護者の方へ】 保護者会時の新型コロナウイルス感染防止についてのお願い

1. 保護者会当日、検温と健康観察をお願いします。
 お子様や保護者の方が発熱等の風邪症状がある場合は、朝 8 時半までに担任に連絡してください。
 発熱がある方は登校を控えてください。後日保護者会を行うことがあります。
2. ご来校の際は、マスクの着用をお願いします。
3. 入り口は生徒保護者ともに教員通用口(正面玄関横)をご利用ください。裏口の利用をお控えください。
 発熱が確認されたら、別室に移動いただくこともあります。
4. 基本的な感染症対策にご協力をお願いします。
 校内では、手洗い(手指消毒)、咳エチケット、換気、身体距離の確保、3密(密閉、密集、密接)を避けるという対策を行いますので、ご理解とご協力をよろしくをお願いします。
5. 保護者会を時間内に終了するために、聞きたい事や相談したいことを、あらかじめメモしておかれることをおすすめします。

よくある
質問 1

先生教えて！ どうやったら、コロナから身を守る事ができますか？

こたえ

感染拡大地域への旅行は控えましょう！

他にも

1. こまめな手洗いをする。
 帰宅時、調理前後、食事前、石鹸で手を洗う。
2. 三密(密集、密閉、密接)を避ける。
3. 人混みに入る時は、マスクを着用する。
4. 目、鼻、口を触らない。触る前に手洗いを！
5. 毎日、検温する。
6. 適度な運動と休養をとる。

よくある
質問 2

先生教えて！ エナジードリンクは体にいいの？

気をつけて！ カフェインの過剰摂取

～きっかけはエナジードリンク、その後の錠剤、気づいたら中毒～
 毎年、エナジードリンクを飲みながら徹夜で勉強したという生徒がいます。しかし、現在若者のカフェイン中毒が問題となっています。清涼飲料水に分類されているエナジードリンクや眠気覚まし用飲料、一般に販売されている眠気防止薬によるカフェインの過剰摂取、それによる健康被害があります。栄養成分表示と留意事項をよく読み、うまく飲用することをおすすめします。



食品中のカフェイン濃度

食品名	カフェイン濃度
エナジードリンク	32 ~ 300 mg
眠気覚まし用飲料	/100 ml
コーヒー(浸出液)	0.06g/100 ml
インスタントコーヒー(粉末)	4.0g/100 ml
せん茶	0.02g/100 ml
ほうじ茶	0.02g/100 ml
紅茶(浸出液)	0.03g/100 ml

(農林水産省)