

# え が お

小美玉市立玉里中学校  
保健室だより  
令和2年7月1日

暑い夏がもうすぐやってきます。今年は、今までに経験のない真夏の学校生活を送ることになります。  
しっかり寝て、食べて、体力をつけてこの夏を乗り切っていきましょう。



今月の保健目標  
【夏を健康に過ごそう】

今月の健康診断  
○尿二次検査(対象者と一次未提出者)  
7/9(木)・10(金)  
※予備日 7/17・31(金)  
○心臓検査(1年生) 7/29(水)

「熱中症」に気をつけながら、新型コロナウイルス対策を心がけよう！  
○身体的距離(2m)が確保できるときは、マスクはしなくてもよい。  
○息苦しいと感じたときは、マスクをはずそう。  
○多めの水分を持ってこよう。



## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



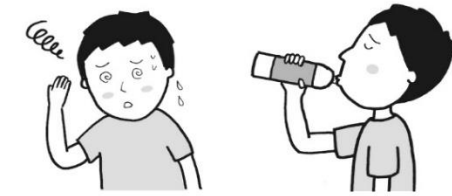
- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



## 熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

### Ⅰ度：軽症

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分(スポーツドリンクなど)を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



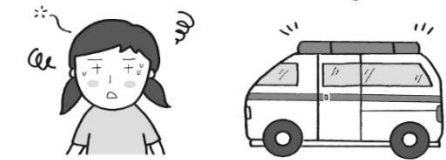
### Ⅱ度：中等症

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ(首の横、わきの下、足の付け根)を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



### Ⅲ度：重症

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ



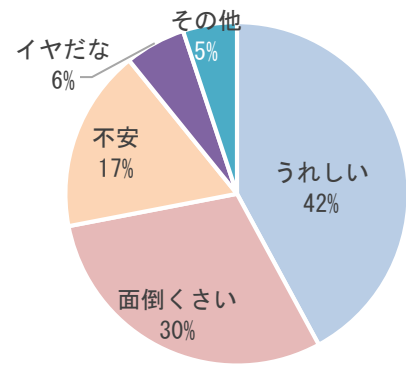
熱中症は、気温や湿度が高い日だけではなく、次のような時にもおこります。

- ・睡眠不足
- ・朝食を食べていない
- ・体調が悪い
- ・休み明けの体育や部活動時

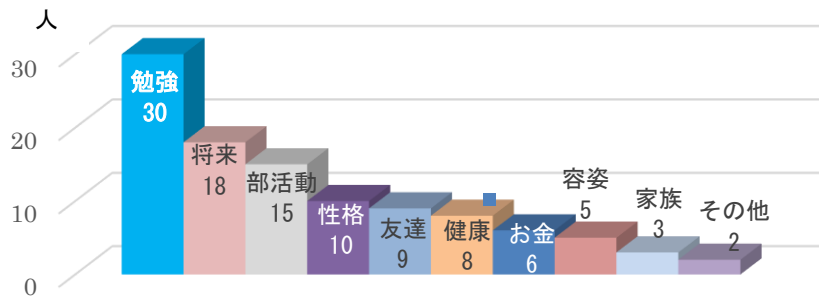
### 玉里中生 学校再開後のアンケートの結果より

- 休校中、家での生活で楽しかったこと
- 1位 ゲーム
  - 2位 友達との通話
  - 3位 運動
- 休校中、家での生活でつらかったこと
- 1位 課題、勉強
  - 2位 友達に会えないこと
  - 3位 外出できないこと

学校が通常再開すると決まったときに思ったこと



### 今、心配・不安・気になっていること



### ノーベル化学賞受賞 吉野彰さんからのメッセージ

まだ今回の出来事を総括する時期ではありませんが、一つ確実に言えるのはまだまだ人類は無力な面をたくさん残しているということです。これは文系、理系を問わず人類が解決しなければならない課題が山積していることを再認識させられたということかと思います。これらの課題を実際に解決していくのはこれからです。そして、その原動力になるのは若い皆さん方だと思います。

学習、勉強、研究の遅れなどで不安に思われているかも知れませんが、逆に天から大きな使命を与えられたと捉えてください。それをモチベーションにして頑張りたいと思います。力強いモチベーションがあれば、どんな困難も乗り越えることができます。

私のリチウムイオン電池での経験の一つご紹介しましょう。苦勞して何とかリチウムイオン電池を世の中に出したのは1990年の初めてでした。でもしばらくは全く売れずに先が一向に見えなくなりました。しかし、小型軽量の二次電池が人類にとって必要とされる時代が必ず到来すると信じ、それをモチベーションとすることでさらなる小型化・効率化に向けた研究を続けていたところ、ある日突然の如く売れ出したのです。IT革命が始まり、リチウムイオン電池は一躍、携帯電話を始めとしたさまざまな機器に不可欠な存在となりました。1995年のことでした。

もう一度繰り返します。力強いモチベーションがあれば、どんな困難も乗り越えることができます。(文部科学省ホームページより)