

❁ 熱中症と新型コロナ対策が生み出すもの

楽しい体育祭も終わりました。これからは両道頭揚でがんばる時期です。まだまだ残暑は厳しく、熱中症対策とともに新型コロナウイルス感染症予防も行う必要があります。そこで今回は、具体的な症状と対処、新型コロナ対策をすることによる熱中症リスクについてお伝えします。

主な熱中症の症状には、①軽症（立ちくらみ、大量発汗など）②中等症（頭痛、嘔吐など）③重症（意識障害、けいれんなど）があります。①の場合は、現場で対応可能ですが、②～③の場合は医療機関の受診が必要になります。特に③の場合は、救急搬送も必要となることもあります。部活動などで、メンバーに①～③の症状が出たときに対処できることは大切です。

また、外出自粛で運動不足になる機会が多いと、発汗して体温を調節するという身体機能の発達やマスクの着用によって、ついつい水分補給が面倒になりがちです。こまめに水分補給をするように心がけましょう。

最後に、私たちの身近な地域でも感染症を含め多くの症例が確認されています。発症した当事者を誹謗中傷することはマイナスなことばかりです。高校生活を楽しく過ごせるようにお互いが本音で話すことができる人間関係を大切にしましょう。

◆参考文献 日本救急医学会「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症に関する提言 20200601」

【スクールカウンセラー(SC)の先生のご紹介】

名前 大町 あかね 先生

北高生へメッセージ

「いよいよ二学期が始まりました。今夏は、新型コロナの影響でいつもとは違っていました。暑い中のマスク、行事の中止などストレスフルでしたね。SCとおしゃべりしに来るだけでも構いません。気軽に利用してください。」

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 なやみおう (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24 時間