

保健だより 7月

2020. 7. 28

保健室

雨が連続と災害の心配等で心が疲れ、雨がやんで晴れたかと思うと厳しい暑さで体が疲れますね。例年なら、もう夏休みに入っているところですが、まだ学校も通常通りです。心も体も疲労が溜まってきているとは思いますが、いつも呼びかけている規則正しい生活（十分な栄養・休養・睡眠、適度な運動）をして、うがい、手洗い、咳エチケットもしっかり実行して、元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染予防について再確認

はなれとるけん

<感染防止の3つの基本>

①身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2 m（最低1 m）空けましょう。
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選びましょう。

②マスクの着用

- ・会話をするときは、可能な限り真正面を避けましょう。
- ・外出時、公共交通機関利用時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。

③手洗い

- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。
（手指消毒薬の使用も可）



マスクダークみぎやん



手洗いまじめみぎやん



<感染回避行動の徹底>

①うつらないよう自己防衛！

- ・感染防止の3つの基本を実行しましょう。

②うつさないよう周りに配慮！

- ・毎朝晩の体温測定、健康チェックをしましょう。
（学校が休みでも体温測定、健康チェックをしましょう。）
- ・発熱等の風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で休養しましょう。

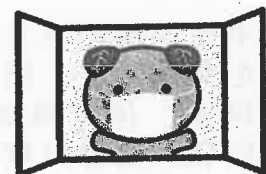
③習慣化しよう3密回避

- ・密集しない（身体的距離の確保）
- ・密接しない（身体的距離の確保、マスクの着用）
- ・密閉しない（こまめに換気）

集まらんけん



換気しとるけん



※次の場合には、マスクの着用は必要ありません。

- ①十分な身体的距離が確保できるとき。
- ②熱中症等の健康被害が発生する可能性が高いと判断されるとき。
命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先させる。
- ③体育の授業中、部活動中
- ④登下校中（自転車通学時はマスクの着用は求めません。公共交通機関利用の際はマスクを着用すること。）

マスクを外す場合：できるだけ身体的距離を保つ、近距離での会話を控える。

熱中症についても再確認

熱中症予防カード

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

環境省

こんな日は熱中症に注意

急に暑くなった

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)
http://www.wbgt.env.go.jp/sp

1 熱中症になった時の処置は

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

↓

衣服を脱がせ、身体を冷やす

↓

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

2 熱中症になった時の処置は

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

↓

涼しい場所へ避難させる

↓

衣服を脱がせ、身体を冷やす

↓

医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

こんな人は特に注意

持病のある人は記入しておく
と医療機関で適切な治療を受けることができます

肥満の人

持病のある人

高齢者・幼児

体温の悪い人

暑さに慣れていない人

既往歴	平熱	
服用薬	その他	
連絡先		

熱中症の予防法

日陰を利用

暑いときには無理をしない

日傘・帽子

涼しい服装

こまめに休憩

こまめに水分・塩分を補給

・室内でも温湿度を測りましょう

・体調の悪いときは特に注意しましょう

熱中症が疑われるような症状がある場合は、必ず先生に知らせてください。病院を受診して、熱中症だと診断を受けた場合は保健室に連絡してください。保健室、体育職員室、事務室、職員室に経口補水液OS1を用意しています。緊急の場合は飲用してください。

保健室より

1学期に行った健康診断のうち、視力、貧血検査、尿検査で病院へ行くよう用紙を受け取った人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。受診が済んだら、結果書を担任または保健室に提出してください。コロナの関係で実施できていない歯科検診と眼科検診は2学期に実施予定です。歯科検診(9月9日・23日)、眼科検診(9月10日)です。