

ほけんだより 6月

中等保健室 6月20日

6月から学校が再開し、数週間が経ちました。気温の高い日が続いたり、久しぶりの学校生活で緊張したり、新しい生活様式の実践など…そろそろ疲れが出てくる頃かと思います。規則正しい生活を心がけ、疲れた時はしっかり休養しましょう。

一人ひとりが「新型コロナウイルス感染症対策」

+ 「熱中症対策」を！



「新型コロナウイルス感染症対策」

1. 毎日の健康観察

- ・毎日、朝晩体温を測定し健康観察表に記入してください。
- ・登校前の健康観察を徹底するようお願いします。
- ・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養してください。
- ・登校後、発熱や風邪症状が続く場合は、早めに早退の措置を取らせていただきます。

2. 手洗いの励行・アルコール消毒

- ・こまめに手を洗いましょう。(登校後、体育後、食事前、掃除後、トイレ後など)
- ・玄関、廊下等にアルコール消毒を設置しています。
校舎内や教室に入る前にアルコール消毒をしてください。



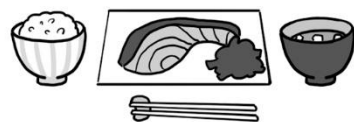
3. 3密の回避（密閉・密集・密接）

- ・密閉の回避…こまめな換気をしましょう。
- ・密集の回避…できるだけ人と人との距離を確保しましょう。
- ・密接の回避…マスクを着用しましょう。



4. 抵抗力を高めよう

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。



熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが
おかしい
- 反応がにぶい



熱射病

「熱中症対策」

* 例年以上に熱中症への注意が必要です。

1. 三食（朝・昼・夕）きちんと食べましょう。（特に朝食は大事です。）
2. マスクをしていると喉が渴いたことに気がつきにくいです。普段より意識してこまめに、水分・塩分を補給しましょう。学校では、感染予防のため、ウォータークーラーが使用できません。水筒やペットボトルを用意しておきましょう。
3. マスクを着用しての激しい運動は避け、周囲の人との距離を十分とれる場所で、適宜マスクを外して休憩することも必要です。
4. 体が熱い時は、氷や冷たいペットボトルなどで、体の表面の太い血管が通っている所を冷やしましょう。（首のまわり・わきの下・太もものつけ根）
5. 睡眠をできるだけとりましょう。（疲労も熱中症リスクになります）

★皆大好きな7つのまちがいさがしです。（答えはホームページをご覧ください。）

答え…左奥の机上の鉛筆削り・男性教諭の左腕・体重計の目盛り部分・真ん中の机上のノート・室内で待つ左の男子のズボン・室内で待つ右の男子の襟・歯科医師の履物

ゼロ むし歯0をめざそう！



ゼロ むし歯0をめざそう！

