

ほけんだより 6月

宇和島東高校
保健室

6月に入り、気温が上がってきました。今年の夏は、例年より気温が上がる事が予想されています。また、現在は新型コロナウイルス感染症予防のために常時マスクを着用している状態です。こまめに水分補給を行うなど早めの熱中症対策に取り組みましょう。

※6月10日(水)に実施予定だった歯科健診は延期となりましたので、新しい日程は決まり次第、お知らせします。



新型コロナウイルス感染症予防について ~生徒のみなさんへお願い~

登校時の健康状態の確認について

- ・ 毎朝、登校前に健康状態の確認(検温等)をしてください。家庭で検温ができなかった生徒は、教室に入る前に保健室で検温及び健康観察を行ってください。
- ・ 発熱等の風邪の症状がある場合には、自宅で休養してください。(出席停止扱いとなります。)
- ・ 登校後に発熱等の風邪の症状が見られる場合は、自宅での休養をお願いすることがあります。

マスクの着用について

- ・ 生徒は、原則マスクの着用をお願いします。マスクの色・柄・材質等の指定はしていません。

手洗い・手指消毒について

- ・ 登校時、トイレの後、昼食の前後、部活動前後など、こまめに流水と石けんで手洗いを行ってください。また、手洗いの際は密にならないように注意してください。
- ・ 共有して使う物については、使用前後の手洗いや手指アルコール消毒液の使用をお願いします。
- ・ 教室前に手指アルコール消毒液を設置していますので、適宜使用してください。

休み時間・昼休みの過ごし方について

- ・ 休み時間は、近距離での会話や大声での発声を控えましょう。
- ・ 昼食は、机を移動させず自席で教卓の方を向いて食べてください。昼食は静かに食べましょう。

水分補給について

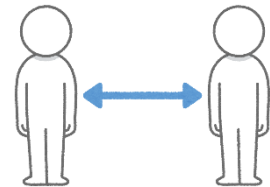
- ・ これから気温が上がり、熱中症が心配されます。水分補給のため、自分で水筒を持参してください。また、ウォータークーラーを使用する場合には、直接飲むのではなく、一度水筒にウォータークーラーの水をくんでから飲むようにしてください。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

(環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より)

1. 暑さを避けましょう。

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



2. 適宜マスクを外しましょう。

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外す。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を。

3. こまめに水分補給しましょう。

- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・1日あたり1, 2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

4. 日頃から健康管理をしましょう。

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養。

5. 暑さに備えた体作りをしましょう。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を。
- ・水分補給は忘れず、無理のない範囲で。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度。



これからの季節、お弁当で食中毒を起こさないために…

- 温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。なるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。
- 長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。
- 食べる前には、手をきれいにしましょう。
- もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。