

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室



2. 6. 1



みなさんにとって久しぶりの学校生活が始まります。世界中の人々の生活が大きく変わる事になりました。こういう非常時になると、普通にできていたことが幸せなことだと改めて気づかされます。学校が再開となりますが、「新しい生活様式」に基づき、引き続き感染予防に注意していくことが大切です。

また梅雨の季節は、温度差の激しい時期となります。体調管理が難しいこの時期は、衣服で温度調節することが大切です。制服の下には汗を吸収する綿素材のシャツを着たり、雨の日は雨具だけではなく、タオル・靴下・下着などもロッカーに常備しておくことよと思います。

※ 熱中症に注意 ※

すでに5月には30度以上の真夏日もありました。今年は外出自粛で、体力が落ちている人や生活リズムが整っていない人が多いと思います。いつも以上に気をつける必要があります。

< 予防のポイント >

その1 < 天候チェック >

気温だけでなく、湿度がポイント！
湿度が高いと体内の熱が発散されにくくなる

その2 < 体調チェック >

熱・風邪・下痢・疲労等、要注意
無理をして活動に参加しない

その3 < 服装チェック >

吸湿性・通気性が良い素材
帽子で直射日光を遮る
休憩時には衣服や防具を緩め熱を逃がす

その4 < 水分補給 >

水だけでなく、0.1~0.2%の塩分と4~8%の糖分を含んだスポーツドリンクがお勧めです(栄養成分表示を確認しよう)



朝食からも水分を補えます。

「喉が渴いた」と感じた時には、もう体の水分が足りていない状態です。
運動や活動前の補給・活動中の意識的な補給が重要です。

コロナ禍でリスク上昇 熱中症予防のポイント

マスクで喉の渇きに
気づきにくい

例年以上に意識して
水分補給

外出自粛で暑さに体が
慣れていない

人混みを避けた散歩や
室内の運動で今のうち
に汗をかく練習を

生活が乱れがち

よく睡眠を取り、
3食きちんと食べる



保護者の方へ

健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響により健康診断を予定通り行うことが困難な状況です。今後実施について、関係各所と連携し調整を行い、決まり次第ご報告させていただきます。

なお、ご家庭におかれましても健康状態の把握に留意され、何か気になることがありましたら、ご連絡いただけますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

3つの条件が重なる場を避ける

① 換気の悪い
密閉空間



② 多数が集まる
密集場所



③ 間近で会話や発声をする
密接場面



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



裏面に続く……



学校生活でひとりひとりが感染予防を意識して過ごしましょう！！

朝起きたら

- 熱を測る・健康観察⇒熱がある、咳が出る等風邪の症状がある場合、学校へ連絡をして欠席する。(症状がなくなるまで)



登校

- マスクをして登校する。マスクは学校でも外さない。
- 使用したマスクは学校では捨てない。
- 手洗い後、手を拭くタオルやハンカチも持ってくる。



登校したら

- 教室に入る前に、流しで石鹸を使って手洗い。
- 熱を測ってこなかった人 ⇒年次指定の教室へ行き検温。年次の先生の指示に従う。
- 廊下や階段は右側通行



正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

SHR

- 担任の先生が健康観察を行います。

授業

- エアコン使用時も、常に窓を開けて、換気を行う。



休み時間

- トイレは足型に従い、距離をとってならぶ。
- トイレの後はしっかりと手を洗う。
- 友だちとの距離を保つ。最低でも1メートル。握手や手つなぎ、ハイタッチ等はしない。
- 飲み物や食べ物は人と共有しない。あげたいももらいたいしない。
- 昼食は対面に座ることは避け、できるだけ会話は控える。



そうじ

- 掃除後はしっかりと手を洗う。

接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約44パーセントを占めています!

部活

- 体調が悪いときは無理せず帰宅する。
- 換気をする。
- 終了後、手を洗う。
- 部室は短時間、少人数で使用する。(顧問の先生の指示に従う)

その他

- タオルやハンカチも含め、物の共有や貸し借りはしない。
- 熱中症予防のためにも、また自動販売機付近が密にならないためにも、なるべく家から飲み物を持参する。