

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室 7月号



2. 7. 1



これから暑い夏がやってきます。今年は「新しい生活様式」を実践しつつ、熱中症予防にも気を使わなければなりません。

気を使うことが多く大変！！と思うかもしれませんが、自分や身近な人を守るためです。何度も繰り返してになってしまいますが、自分の行動を振り返り、確認してみましょう。



熱中症予防

学校が再開して1か月
保健だより6月号でお知
らせた学校生活での
感染症予防対策できて
いますか？

- *朝起きたら検温と健康観察
- *マスクをして登校⇒屋外で人と十分な距離が確保できる場合にははずす
- *登校後、移動教室の前後、食事の前、トイレの後は正しい手洗い
- *朝の検温忘れ、マスク忘れは保健室へ
- *校舎内は右側通行
- *換気を行う（窓を閉めない）
- *人との距離をとる、飲食を共有しない
- *昼食は自分の机か、食堂で前を向いて食べる



新しい生活様式

<p>移動や外出は “密”を避けて</p>	<p>体調が悪い日は 無理せず休もう</p>	<p>会話や食事は 十分な距離を</p>	<p>目鼻口を さわらない</p>
<p>身の回りを こまめに消毒</p>	<p>うがい手洗い 念入りに</p>	<p>咳やくしゃみは エチケットを</p>	<p>こまめな換気で きれいな空気を</p>

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② せっけんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利!





暑い夏を乗り切ろう!

熱中症に注意!

水分補給について

*喉が渇く前から飲む。運動を始めるすこし前に水分を補給する。

*こまめに補給。1時間に2~4回

*少し冷たいものだと、水分の吸収が早い。

*運動をしているときは、ただの水ではなく、塩分と糖質をとることも大事!! **スポーツドリンクがお勧め**
→具体的には1ℓの水にティスプーン半分の食塩とティスプーン12杯の砂糖



休憩時には

→涼しい場所に移動し、衣服を緩め、靴を脱ぐ(こもった熱を逃がすことが大事)



熱中症かなと思ったら

*涼しい場所に移動し、衣服を緩め、靴を脱がせ、体を冷やす。濡れタオルをあてたり、氷・アイスパックがあれば、首・脇の下・足の付け根を冷やす。



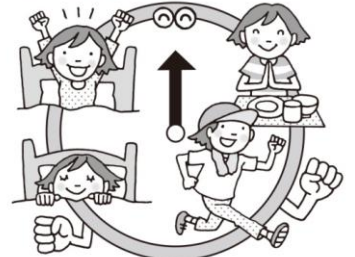
*意識がない・応答が鈍い・水分が取れないときは、救急車を呼ぶ。迷う時は呼ぶ!

普段の生活も大事

→生活リズムを整える。リズムが乱れると熱中症になりやすい。

→朝食をしっかり摂る。集中力を高めるためにも大事。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう



こまめな水分補給

日陰で休憩



十分な睡眠



一日三食よくバランスよく



スクールカウンセラー

カウンセリング

本校に、スクールカウンセラーが来ていることを知っていますか?

月2回来校し、生徒や保護者の相談に応じていただいています。

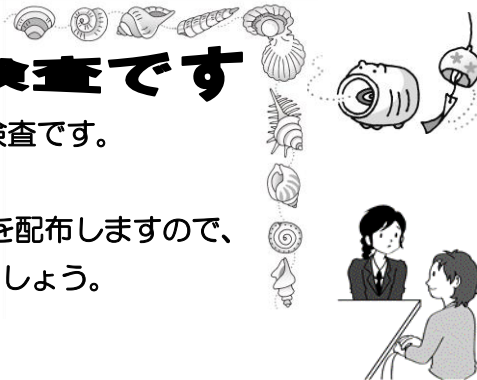
もっと詳しく聞きたい場合や、相談がある人は、担任の先生や保健室へ気軽にご連絡下さい。

7月7日尿検査です

1年に1度の大切な検査です。

全員提出です!!

前日7月6日に容器を配布しますので、欠席しないようにしましょう。



新しい環境がスタートして1カ月 こんな「ない」はありませんか?

- *食欲が**ない**
- *なんとなく元気が**でない**
- *やる気が**でない**
- *朝、なかなか起きられ**ない**
- *なかなか眠れ**ない**
- *考えがまとまら**ない**
- *疲れが取れ**ない**
- *気分がすぐれ**ない**
- *集中でき**ない**

「ない」がたくさんある人……からだやこころが寝れているのかも

こんな「ない」もありますよ~

- ◎あせら**ない**
- ◎頑張りすぎ**ない**
- ◎1人で悩ま**ない**

相談がある人は、休み時間や放課後に来て下さいね。

