

保健だより・7月

学校が再開され1ヶ月が過ぎました

新型コロナウイルス感染拡大に対する緊急事態宣言が解除され、地域感染レベルもレベル1となり、通常の学校生活が戻ってきました。

学校が再開した週は、休校中に昼夜逆転の生活や運動不足、自粛生活のストレスなど不規則な生活が影響し、体調不良を訴える人や、久しぶりの授業に集中できない人の来室が目立ちました。最近では、熱中症からの頭痛、気持ち悪さを訴える人もいます。

7月に入り、徐々に学校生活に心も体も慣れてきました。しかし、新型コロナウイルス感染防止対策は継続していかなければなりません。新しい生活様式に従って生活を送る必要があります。いつまで・・・？ 今は、答えがわかりませんが、感染症に「感染しない、感染させない」という意識を持ちながら、今一度感染予防に必要なことを再確認しましょう。

(1) 学校における感染拡大防止について

- ・登校前に検温をし、健康チェック表に記入しましょう。
- ・登校後は手洗い、手指消毒をして校舎内、教室に入りましょう。
- ・校内は休み時間も含め、原則としてマスクを着用しましょう。
- ・冷房時も、窓を開け、定期的に換気をしましょう。
- ・昼食前は手洗いをし、各自の机で前を向いて静かに昼食を摂りましょう。

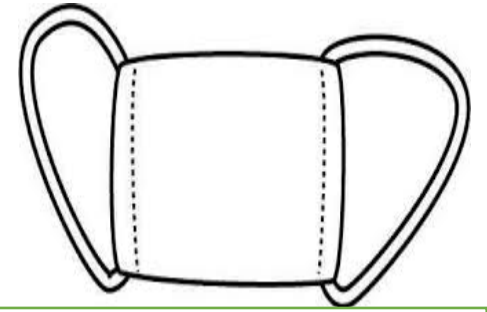
(2) 学校外における注意事項

- ・規則正しい生活をし、体調管理に努めましょう。
- ・「3つの密」と言われるの場所への外出は控えましょう。
- ・人が集まる場所では、マスクを必ず着用し、ソーシャルディスタンスを意識しましょう。
- ・帰宅後のうがい・手洗いを必ずしましょう。



文部科学省より

2枚目の布製マスクが配布されました



文部科学省より2枚目の布製マスクが配布されましたので、生徒のみなさんへ配布します。マスクの大きさが全部同じですので、小さい人もいるかもしれませんが、有効に活用してください。また、不具合等がありましたら、保健室まで連絡してください
※布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能です。

熱中症 応急処置は「FIRE」で!

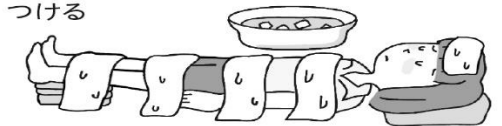
F Fluid...水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



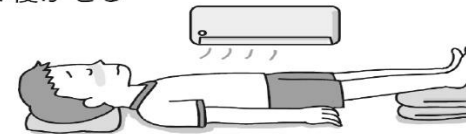
I Ice...冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest...安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency...119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



夏は色々な誘惑が・・・
ダメなものはダメ!!
しっかり断る勇気を持とう。

