

ほけんたより 8月

令和3年8月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

長いようで短かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは充実した日を過ごすことができましたか？新型コロナウイルス感染症も全国的に、また大分県でも感染者数が増加しており、その数は報道でも毎日伝えられています。一人一人感染症対策がきちんとできているか再度確認をして、学校から家庭や地域に広げないよう、しっかり感染症対策を行いましょ。

そして、熱中症にもまだまだ注意が必要です。2学期は、3つの学期の中でも一番長く、学校行事もたくさんあります。この2学期、みなさんが心身ともに大きな成長ができますように願っています。



◆ 熱中症3つの条件に気をつけよう！

1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い など

2 体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていない など

3 行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給をしていない など

1～3の3つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性が高くなります。涼しい服装で、水分・塩分の補給、こまめな休憩をして熱中症にならないように気をつけましょう！

熱中症にならないために・・・

- * 朝ご飯をしっかり食べて登校する。
- * 睡眠不足にならないようにする。
- * 運動前・中・後は、塩分・糖分の入った水分をしっかり摂る。
- * 一気に水分をがぶ飲みするのではなく、こまめに水分を摂る。
- * 休憩を取りながら、運動や活動をする。



◆ 新型コロナウイルス感染症対策どれくらいできている？

毎日できているかチェック ☑してみよう！

- 朝起きたら、体温を測っている。
- 体調の悪いところはないか、確認している。
- 健康状態を健康観察表に、記録している。
- 不織布マスクを隙間がないように、しっかりとつけている。
- 教室に入る際、出る際、手指消毒をしている。
- 昼食前には、うがい・手洗い・手指消毒をしている。
- 人との距離を1m以上保っている。
- 授業中、換気をしている。
- 授業が終わるたびに10分休みや昼休みは、窓を全開にしている。
- 食事は一方方向で、黙食をしている。
- 食事の際、外したマスクはマスクケースに入れてある。
- 使用後のマスクは、ビニール袋に入れて口を縛ってごみ箱に入れている。
- トイレに行ったら手洗い、手指消毒をしている。
- マイハンカチを持参して、使用している。
- 家庭内でも、コップやタオルの共有をしていない。
- 不要不急の外出をしていない。
- 体育や部活動の着替えの際など、密閉・密集・密接になっていない。
- 部活が終わったら、片付けや移動中もすぐにマスクをしている。
- 帰る際、寄り道せずに帰宅している。
- 帰ったら、うがい・手洗い・手指消毒を行っている。



抵抗力を下げないために・・・

毎日できているかチェック ☑してみよう！

- 睡眠6時間以上取っている。
- 1日3食バランスのとれた食事をしっかり食べている。
- 体を動かし、水分補給もしっかり行っている。
- うがい・手洗い・手指消毒をしっかり行っている。
- 風呂上がりは、髪の毛をしっかりと乾かしている。
- 寝るときは、窓を閉めて寝ている。
- クーラーや扇風機は、弱でタイマーかけて寝ている。
- 不規則な生活をしないようにしている。
- ストレスをためないように、工夫をしている。
- 体調の悪いところがあったら、早めに医療機関に相談している。

