

保健室だより



2020年6月29日(月)名古屋大谷高校

学校が再開して、まもなく1ヶ月が経とうとしています。身体は生活に慣れましたか？規則正しい生活をする事で免疫力も上がるので心がけましょう。そして、感染症対策は引き続き行えていますか？気が緩むときもあると思いますが、自分自身や大切な人を守るために再度気を引き締めて生活していきましょう。

6月を振り返って…

【マスクの着用はしていますか？】



気温が上がリ、息苦しいときもありますが、人と話すときに十分な距離を確保できない場合は意識してマスクを着用するようにしましょう。マスクをしていないときは必ず咳エチケットを守りましょう。



- ① マスクを着用する。
- ② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻をおおう。
- ③ 上着の内側や袖でおおう。

※マスクは保健室で渡せません。予備も含めて各自で持ってきてください。

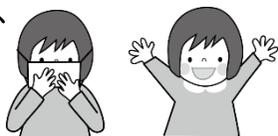
【3つの密になっていませんか？】

換気を徹底し、なるべく人との間隔を空けて、密接しないように注意してください。特に休み時間や昼食時に向かい合って食べることはしないようにしましょう。ソーシャルディスタンス（最低1mの間隔）を取るよう心がけましょう。

マスクの着用について(文科省衛生管理マニュアル6/16改訂)

① 十分な身体的距離（1～2m）が確保できる場合は、マスクの着用は必要ありません。

② 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外してください。



* 生徒本人が暑さで息苦しいと感じたときなどには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、自身の判断でも適切に対応できるように。

熱中症予防5カ条

1 暑いとき、無理な運動 は事故のもと

気温と湿度が高いときは熱中症の危険性も大きくなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。運動強度を調節したり、適宜休憩をとったり、また、適切な水分補給を心がけましょう。



2 急な暑さ に要注意

体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。雨天が続いたのち、晴天で高温となる日も危険です。暑さに慣れるまでは軽い運動を行い、徐々に運動量を増やすようにしましょう。



3 失われる水と塩分 を取り戻そう

汗からは、水分と同時に塩分も失われます。脱水症状にならないために、スポーツ飲料などを利用し、こまめに水分を補給しましょう。



4 薄着スタイル でさわやかに

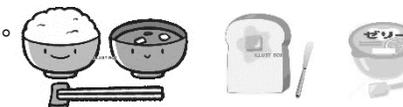
衣服によって、熱の流入を遮るための工夫をする必要があります。暑いときは軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。また、直射日光がある場合には、帽子をかぶりましょう。



5 体調不良 は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときは無理に運動をしないようにしてください。また、体力の低い人、肥満の人、熱中症を過去に起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意しましょう。

朝食摂取が重要なポイント！



保健室で対応する生徒に、「朝食を食べていない」生徒が多くいます。朝食は活動前の栄養摂取と水分補給の重要な機会です。食欲がわかないという場合は、ゼリーやヨーグルトなど喉ごしが良いものから摂取してみましょう。