

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室
2021. 7. 20 (火)

オリンピックを前にして東京をはじめ首都圏では、変異株の影響も有り再度感染が拡大しております。東京では緊急事態宣言が発令されています。三重県では、今のところ感染者の数は落ち着いていますが、夏休みに入り気が緩みがちになり、再度感染が拡大しないか不安な状況です。明日から夏休みに入りますが、学校がある時と同じように、私たち一人ひとりが感染予防のための行動を心がけることが大切です。

* 自分のため、みんなのため、大切な人のため。再度、基本的な感染症対策を確認してください。

感染症対策の基本



① 毎朝の体温測定、健康チェック

毎朝、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録する。(カードは、自宅で保管)

② マスクの着用

不特定多数の人と距離が近づくことが想定される場所では着用すること。



③ 手洗い

こまめに水と石けんで丁寧に洗うこと。(アルコール手指消毒剤も活用)

④ 3密の回避 (密閉・密集・密接)

集団感染は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごす空間」「不特定多数の人が接するおそれが高い場所」で起こりやすいので十分気をつけましょう。

⑤ ソーシャルディスタンス

人との距離はできるだけ2メートル空ける。会話は、可能な限り真正面を避ける。



⑥ 換気

エアコン使用時にも部屋の換気を!

* 夏休みということで、友だちや家族と外出することも多くなると思いますが、「3密を避ける行動」を心がけましょう。

体調管理について

★ 毎日の体温測定と体調チェックは、習慣化させましょう。

- ・ 夏休みですが、本日、新しい検温カード (8月・9月分) を配付します。
- ・ 毎日、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録しましょう。(検温カードは自宅で保管)
- ・ 同居している家族に発熱等の風邪症状がある場合も、自宅で休養してください。
- * 発熱がなくても体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養してください。
- * 万が一、新型コロナウイルス感染症に発症した時のために、自分が毎日、どのような行動をとっていたか後でわかるように1日の行動履歴を記録しておいてください。

* 本人や家族の方が保健所や病院の指示でPCR検査を受けることになったら、すぐに学校に電話連絡をしてください。

熱中症に気をつけよう!

梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。暑さもピークを迎えますね。そんな中、感染予防のためのマスク着用によって、熱中症リスクが高まるのが心配されます。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

マスクによる熱中症リスク

- ・ 体内に熱がこもりやすい
- ・ のどの渇きを感じにくくなる



熱中症予防のポイント

- ・ こまめに水分補給
- ・ 適度な休憩をとる
- ・ 睡眠時間をしっかりとる
- ・ 体調が悪い時は無理をせず、早めに申し出る
- ・ 三食きちんと食事を摂る



こんな症状が出たら危険

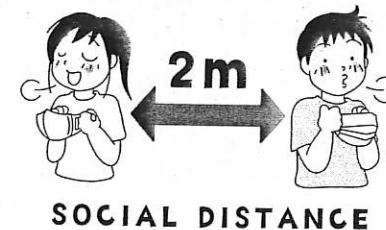
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 顔色が悪くなる
- ・ 筋肉痛
- ・ 頭痛や吐き気
- ・ 脱力感
- ・ 体がげいれんする
- ・ 反応が鈍い
- ・ 体温が高い



いつも以上に水分補給!



マスクを外せる距離を保とう!



無理をしない!

