

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2022. 7. 20 (水)

明日から夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、3回目の夏休みです。5月～6月にかけては、新型コロナウイルス感染症の感染者は、減少傾向にありましたが、7月に入り、全国的に感染者数が増加しています。いよいよ第7波が到来しました！

そんな中、世の中は、少しずつコロナ前の生活に戻りつつあり、マスク着用の考え方についても、国から方針が出され、戸惑うことも多いと思います。新型コロナウイルス感染症が、世の中からなくなったわけではないので、今まで行ってきた基本的な感染症対策を引き続き行っていくことが大切です。

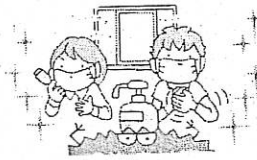
*夏休みに入る前に、再度、基本的な感染症対策を確認してください。

基本的な感染症対策

①手洗い（ウイルスを持ち込まない、持ち出さない）

*②マスク（自分を守る、相手を守る）

③3密を避ける（密閉・密集・密接）



*マスク着用について、三重県知事よりメッセージが出ています。（保健だより裏面）

マスク着用 の考え方	身体的距離を確保できる (2m以上が目安)		身体的距離を確保できない	
	屋内	屋外	屋内(注)	屋外
会話を行う	着用をすすめる (十分な換気など 感染防止対策を している場合 外すことも可能)	着用の必要 はない 事例★	着用をすすめる	着用をすすめる
会話をほとんど行 わない	着用の必要 はない	着用の必要 はない 事例★	着用をすすめる 【事例】 通学電車の中	着用の必要はない 【事例】 徒歩で通学など、 屋外で人とすれ違う場合

(注) 外気の気流が妨げられる、建物の中、公共交通機関の中など

★ランニングなど離れて行う運動、鬼ごっこなど密にならない遊び

★夏休みなので、外出の機会が多くなりますね。「3密を避ける行動」を心がけましょう。

★エアコン使用時にも部屋の換気を！

体調管理について

- ・本日、新しい検温カード（7月・8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！

いよいよ夏本番です！暑さもピークを迎えますね。マスク着用について見直されていますが、身体的距離を確保できない時に会話を行う場合は、マスク着用の必要があるとされています。感染予防のためのマスク着用によって、熱中症の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のリスク

- ・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



熱中症の症状

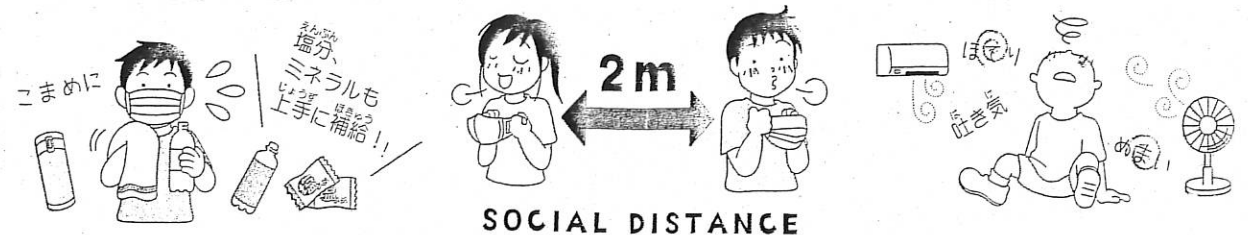
- 軽症・・・めまい、立ちくらみ、筋肉痛など
- 中等症・・・頭痛、吐き気、だるさ、集中力の低下など
- 重症・・・高体温、意識障害、けいれんなど

*熱中症対策グッズ（ネッククーラー、瞬間冷却バック、冷却スプレー等）を上手に利用しましょう！

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！



SOCIAL DISTANCE