



令和2年6月23日発行
小野市立旭丘中学校 保健室

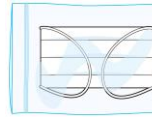
学校が再開されて3週間が経ちました。6月も終わりに近づいています。
生活にも慣れてきているところだと思いますが、疲れも出やすい時期でもあります。

保健室の来室状況も、1週目24件(のべ人数)、2週目31件、3週目40件となっており、様々な理由での来室が増えています。雨の日には自転車のスリップでの転倒が多く注意が必要です。梅雨の時期には、少し時間に余裕を持って家を出て、まずは落ち着いてスタートできるように心がけていきましょう。朝、バタバタして朝ご飯を食べずに出てきている人もちらほら……これからの暑さを乗り切るためにも、感染症や体調を崩さないためにも、まずは日々の生活を丁寧に、生活習慣を整えていきましょう。

～マスク着用の注意～
気を付けてほしいこと



熱中症予防のため、時々、人との距離をあけて、マスクをはずしてもいいですよ。



マスクの落し物が増えています。マスクは、家に持ち帰って捨てましょう。袋に入れて管理がおすすめです。



熱中症に気を付けよう



熱中症とは……

生活習慣の乱れや疲れがたまっているとかかりやすくなりますよ！！

・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長時間いた時、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。

- ・症状が重くなると、死に至るおそれのある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

※熱中症予防のためスポーツドリンクを薄めたものも持ってきてもいい事になっています。運動量の多い日や、暑い日は多めに水分を持って来ましょう。



熱中症の症状

- ・手足のしびれ
- ・めまい、たちくらみ
- ・こむらがえり
- ・気分が悪い、ぼーとする

初期症状を見逃さないで、おかしいなと感じたら
すぐにずいずい場所へ。水分補給をしっかりと！！

(熱中症保健マニュアル2018より)

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

1 毎日の健康観察

- 毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
- 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
- 感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。



2 手洗いの励行

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）



3 咳エチケットの徹底

- 咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



4 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

○「密閉」の回避

- こまめな換気

気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

○ [密集]の回避

- 身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

○「密接」の回避

- マスクの着用

外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。

室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。



5 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考に工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。