

Higashi's Health



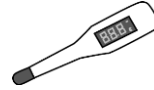
令和 3年5月12日
春日井東高校（保健室）

愛知県に再び緊急事態宣言が発出されました。感染者も連日過去最多を記録しています。

現在、日本国内では、変異株の感染者の割合が増加しつつあります。なかでも、N501Yの変異がある変異株（英国由来）は、従来株と比べ、感染しやすい可能性があるとされています。基礎疾患のない人でも重症化する症例が報告されています。

たくさんの制限の中で日常生活を送り、「しんどいな」と思うことはたくさんあると思います。でも、今、自分が元気に過ごすことができているのも、周りの人が元気でいてくれるおかげです。自分のため、家族のため、周りの人のために、基本的な感染対策をしっかりと行っていきましょう。

○ 毎日の検温・健康観察をしっかりと行いましょう



起床後すぐに体温を測定しましょう。忘れたときは、教室へ行く前に保健室に寄って検温をしてから教室に入りましょう。

○ 手洗い・うがいの実施

何かに触れた手は汚れていると思ってください！！

放課毎の手洗いを心がけましょう。特に、登校後、体育・部活動の前後、昼食前は必ず行いましょう。

ハンカチやタオルは忘れずに！できれば汗拭き用と手拭き用と2枚用意するとベストです！



○ マスクの着用

汗をたくさんかく季節になってきました

登下校も含め、校内では原則マスクを着用してください。

体育や部活動の活動場所までの移動や、準備・後片付け中もマスクを着用するよう心掛けてください。

*息苦しいときは、周囲の人と十分な距離を保ったうえで、マスクを外して呼吸を整えましょう。

○ 昼食時の注意

昼食は席を移動せずに、自分の席で黙食！食べ終わったらマスクを着用しましょう。



○ 放課後または部活動終了後は速やかに帰宅

友達とカラオケに行ったり、ご飯を食べに行ったりせずに、まっすぐ帰宅しましょう。

新学期が始まって1か月が過ぎました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

◆ 今後の健康診断

尿検査（一次・二次未提出者）：5月14日（金）

◇朝、教室へ行く前に保健室へ提出

眼科検診（抽出者）：5月25日（火）

聴力検査（1年生）：5月31日（月）

内科検診：6月4日（金）、11日（金）、15日（火）

身体計測（身長・体重・視力）：6月8日（火）

耳鼻科検診（抽出者）：6月17日（木）

自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の
片付けをする



本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきつと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



ポイントは

汗

暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは

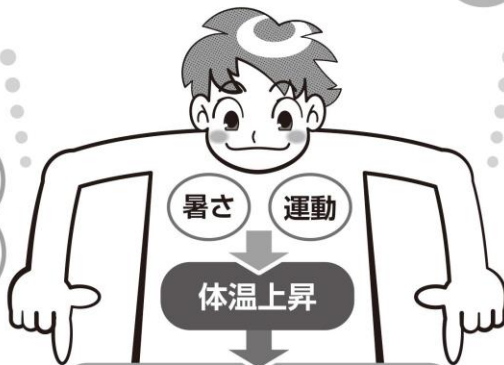
汗

汗をだすには

水分補給

が大事！

熱をにがす



熱をにがす

皮膚の表面から
外気へ

血液を
皮膚のほうへ
集める

汗をかく

蒸発

体温をうまく調節できなくなると
熱中症に…



のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



印四ツツ



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

「考査期間中は午前中で終わるから」「今日は体育がないから」と言い、水分を持ってこない人が時々みられます。登校するだけでも汗をかきます。マスクを着用していると、喉の渇きに気づきにくく、気づいたときには熱中症になってしまうこともあります。毎日、水分は必ず持ってきましょう。

授業中でも喉が渇きそうだなと感じたら、水分をとりましょう。