

保健だより

6月

港南中・保健室

R2. 6. 5



新型コロナウイルス感染防止のための臨時休業が終了し、学校が再開して2週間が過ぎました。最初は緊張していた人も、少しずつ新しい学校生活に慣れ始めたようです。

引き続き、新型コロナウイルスの感染防止対策〈新しい生活様式〉を確認しながら、学校生活を送っていくことが大切です。慣れてくると、油断していることはありませんか。自分のこの2週間を振り返ってみましょう。私たち一人一人が意識して、感染予防対策を継続していくことが大切です。

〈新しい生活様式〉を踏まえた厚生労働省 HP より抜粋



(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m (最低1m)** 空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 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）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

保健委員会作成の新型コロナウイルス感染防止対策啓発ポスターを紹介します！



【2-1 ○○ ○○ さん】



【1-1 ○○ ○○ さん】



【2-5 ○○ ○○ さん】

<「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント>



梅雨入りして、温度湿度ともに徐々に高くなり、これからの季節で心配されるのが「熱中症」です。新型コロナウイルス対策とあわせて、熱中症対策をしていきましょう。環境省と厚生労働省は、新型コロナウイルスの感染を防ぐ「新しい生活様式」における熱中症を予防するポイントをまとめています。

マスクの着用は、飛沫の広がりを予防するために効果があり、新しい生活様式でも基本的な感染症対策になっています。しかし、マスクを着用していると、吐いた息で熱がこもりやすく、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることもあります。また、口の渇きを感じにくくなるため熱中症のリスクが高くなるおそれがあるようです。

マスク着用時
熱中症注意！



マスク

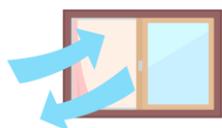


屋外では、人との距離が2 m以上ある場合は、気温や湿度などの状況に応じて、適宜マスクを外しましょう。

また、マスクを付けている際は、激しい運動を避け、周りの人と十分な距離をとって、一時的に、マスクを外して、休憩をとりましょう。



換気



冷房をつけている時でも換気扇や窓を開けて、換気をしておきましょう。その際は、室内の温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

水分補給

1.2
リットル



のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。一般的に、食事以外に1日あたり1.2リットルの水分をとることが目安とされています。

「今日は暑くないから…」「今日は曇っているから…」「今日は体育がないから…」「今日は部活がないから…」という理由で、水筒を持ってきていない人がいるようです。運動の有無に関係なく、日常生活において、水分補給は必要です。汗をかいた時は、スポーツリンクなどで、塩分も補給しましょう。

日頃から健康管理・暑さに備えた体づくり

毎朝の検温・健康観察をしっかり行い、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけ、感染症に対する抵抗力を高めるとともに、適度な運動で、日頃から少しずつ暑さに慣れていきましょう。