

保健だより

8月



港南中・保健室

R2. 8. 24

3週間の夏休みを終えて、2学期が始まりました。例年に比べて、短い夏休みでしたが、元気に過ごせましたか。

さて、始業式を終え、家庭生活から、学校生活の日常の活動が再開します。自分の健康とみんなの健康を守るために、引き続き新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策について、まずは、自分が意識、行動し、習慣化しましょう。そして、それをクラス全員、全校生徒へと広げていきましょう。

9月20日（日）の運動会に向けて…

「新型コロナウイルス感染症対策」と「熱中症対策」



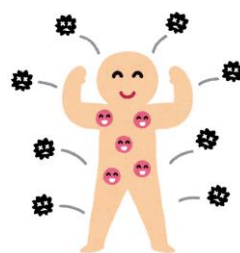
新型コロナウイルス感染症対策！

- ①登校前の検温・健康観察の徹底
- ②正しいマスクの着用
※マスクを外しているときに、近い距離での大声での会話はやめましょう。
- ③できる限り、周囲の人との間隔をとりましょう。
- ④活動前後の石けんを使用しでの手洗い
- ⑤活動後のうがい
うがい液を吐き出すときは、低い姿勢で吐き出し、飛び散らないように注意しましょう。



抵抗力(病気に打ち勝つ力)を高めよう！

適度に運動し、栄養バランスを考えた食事を取り、日中の疲れを翌日に残さないよう、早めに休み、睡眠をしっかりとりましょう。



熱中症対策！

- ①健康観察の徹底
- ②朝食+水分を摂る。
- ③各自で水分を入れた水筒（水・麦茶・スポーツドリンク）の準備
- ④登校時や屋外での運動時の帽子の着用
- ⑤のどが乾く前、活動前後のこまめな水分補給
- ⑥適宜マスクを外す。
※周囲の人と2mの間隔がある場合、また、息苦しいときや、挨拶後の運動会練習中は、マスクを外しましょう。
- ⑦活動前後の手洗いは、少し長めにすすいで、手の表面温度を下げましょう。
- ⑧汗ふきタオルで、汗の始末をしっかりしましょう。

新型コロナウイルス感染症対策 ～「3密」と「大声」に注意～

新型コロナウイルス感染症は、接触感染や飛沫感染のほか、マイクロ飛沫によって感染が広がっていると言われています。

※ マイクロ飛沫感染は、呼気などに含まれて空気中を漂う飛沫より小さい微粒子を介する感染。

通常、くしゃみや会話で飛散するつばなどの飛沫感染は、2メートル以内で感染が起きるそうです。マイクロ飛沫感染は、ウイルスが水蒸気などに付着して、もっと小さなマイクロ飛沫になり、長く遠くへ広い範囲をしばらく漂うので、感染リスクが高まります。特に、

- ・ 換気の悪い**密閉空間**・
- ・ 多数が集まる**密集場所**・
- ・ 間近で会話や発声をする**密接場面**・



この3つの条件（3つの密：**密閉・密集・密接**）+ **【大声で】**、が重なる場面で、飛沫感染と接触感染に加えて、マイクロ飛沫感染が起こりやすくなります。

伊予ライオンズクラブから、マスクの贈呈がありました。

伊予ライオンズクラブは、台湾高雄市の潮州（ちょうしゅう）ライオンズクラブと姉妹提携しています。この度、その潮州ライオンズクラブから、新型コロナウイルス感染症対策の支援として、伊予ライオンズクラブへマスクが送られてきました。そして、伊予ライオンズクラブから、伊予市内の各小中学校へいただきました。

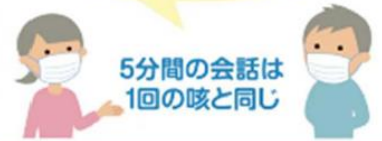
港南中学校へも 3,000 枚いただきました。今回、各生徒へ2枚ずつ配りました。感染防止のために、各自で活用しましょう。残りは、保健室で感染対策用として、活用します。



運動会練習のため、マスクが汗や土等で汚れることもあります。

予備のマスクを各自で用意しておきましょう。

会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ

8月・9月の保健行事

8月25日（火）	内科検診	13:30～	…	A B組男子・3年男子
27日（木）	内科検診	13:25～	…	3年1・2・3組女子
28日（金）	心電図検査	13:30～	…	1年生
9月3日（木）	内科検診	13:25～	…	A B組女子、3年4・5組女子
15日（火）	尿検査	起床後の尿を採り、学校へ提出する。		
16日（水）	尿検査（予備日）	起床後の尿を採り、学校へ提出する。		

