



期末考査が終わりました。今年度は、7月31日まで授業が続きます。感染症や熱中症に気をつけながら、毎日を健康に過ごせるようにしましょう。

## おさらい!新型コロナウイルス感染症対策!!

滋賀県のホームページでは、7月17日にコロナとのつきあい方滋賀プランが「警戒ステージ」となりました。県内でも感染した方が「0」ではない状況です。

### ★ 毎朝の体温測定と健康観察!!

(平熱に比べて熱が高かったり、カゼの症状や体の倦怠感等がないか確認して、具合が悪い人は無理せず、自宅で療養してください。)

### ★ 規則正しい生活をする!

(運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けましょう。6月の健康観察票を回収し確認しましたが、就寝時間が1時~3時という人が多くいました。朝起きにくかったり、授業中に眠くなりませんか?自分に合った睡眠時間で眠れるように過ごしてください。)

### ★ こまめな手洗い

(登校後教室に入る前、休み時間、昼食前後、トイレの後、部活の前後等、石けんやハンドソープで手を洗いましょう。)

### ★ 人と近い距離にいる時や、会話をする時のマスクの着用

(食事の時はマスクを外しますので、向かい合いながらや、近い距離での会話は控えましょう。マスクをしていても、ソーシャルディスタンスの確保を!)

### ★ 教室の換気を!

(エアコン使用時も対角線上に窓やドアを開ける。移動教室の時はエアコンを消して窓を全開にする。エアコン使用していない時は全部の窓やドアを開ける)

まだまだ不要不急の外出は控えることも必要です。用事で出かける際は、感染症対策をしっかりし、マスクの着用やこまめな手洗い、人と人との距離を保つ、人が多くいる場所は避ける等、細心の注意をお願いします。出かける地域の状況をチェックすることも大切です。

## 誰でも感染症にかかる恐れがあります。正しい情報を収集し、自分も自分の周りの人も守れるようにしましょう!

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

## 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

**他の人と十分な距離を取る!**

**窓やドアを開けこまめに換気を!**

**屋外でも密集するような運動は避けましょう!**  
大人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

**飲食店でも距離をとりましょう!**  
・大人数での飲食は避ける  
・席とつづろしに座る  
・互い遠くに座る

**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

**電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!**

厚生労働省 | 厚生労働省フリーダイヤル  
112 | 厚労省 コロナ 検索 | 0120-565653

### 負のスパイラルで“感染症”が広がる

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで、

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

第1の“感染症”  
「病気」

①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる

第2の“感染症”  
「不安」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける

第3の“感染症”  
「差別」

3つの“感染症”はどうつながっているの?

9

↑ 厚生労働省ホームページより

↑ 日本赤十字社ホームページより抜粋 (詳しい内容は各自で確認してください)

## 熱中症

声をかけて仲間をサポート

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

- 水分とってる?
- 無理してない?
- 休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

### 熱中症の応急処置はあわてず・すみやかに

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- 無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう

### 令和2年度の健康診断について

身体測定・心電図、胸部レントゲン検査(1年生)・尿検査・内科検診は1学期中に実施、歯科検診については、2学期に実施します。

#### 歯科検診日程

- 8月26日(水) 2年生
- 8月28日(金) 3年生
- 9月1日(火) 1年生

現時点での予定です。変更する場合はまた連絡します。

歯が痛かったり、歯肉から出血があったり、口腔内の健康で気になるところがある人は、歯科検診までに歯科受診をお願いします。

昨年お知らせを受け取って受診できていなかった人も受診をお願いします。

### 食中毒に注意しましょう!

県内には、7月12日まで、腸管出血性大腸菌感染症多発警報が発令されていました。これは、6月に1回目が発令されてから、3回目の発令でした。今後も発令されるかもしれませんので食品の管理等気をつけましょう。お弁当は保冷剤で冷やしたり、気温が高い場所や日なたに置かないようにしましょう。

できていますか?

#### 食中毒予防