



滋賀県立長浜北星高等学校(全日制)

保健室 2020.6

6月に入り、学校が再開されました。来週からは、クラスや系列で全員揃っての6時間授業が始まります。

しかし、いまだに新型コロナウイルスの感染者が増えている地域がありますので、まだまだ引き続き感染症対策を続けてください。自分や自分の周りの人を感染症から守るためです。よろしくお願いします!

【おさらい! 感染症対策】

## 登校後・授業の前後・昼食の前後(間食する場合は間食の前後)

・掃除の後・部活動の前後などなど



**石けんと流水による手洗いを必ずしてください!**

(手指のアルコール消毒は不要です)



特に、体育と運動部活動後には、手洗だけでなく、「洗顔」もしてください!

**手洗いや洗顔用のハンカチやタオルは持って来ていますか?**

**毎日清潔なものを各自で用意してください。**

(貸し借りはしない)



**教室や活動場所の換気を必ずしてください!**

**毎日の登校には、マスクを準備してください**



ゴムが切れてしまったり、汗をかいたり、濡れてしまったりした場合のために、替えのマスクをカバンの中に入れておきましょう!

近距離で会話をしたり、多くの人が集まる場所では、飛沫やくしゃみ等によるしぶきを飛ばさないために、マスクは必要となります。また、電車やバスの中は必ずマスクをつけて乗車し、友だちと密着した状態で話たりしないようにしてください。

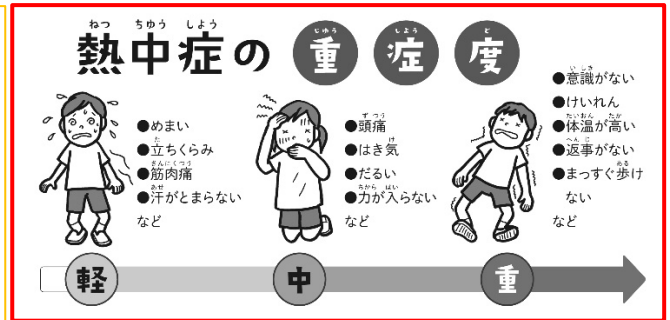
体育や運動部の活動中は、お互いの距離を保っている場合は、マスクをしなくても大丈夫です。体育の先生や部活顧問の先生の指示に従ってください。

★ **マスクをはずす時どうしていますか?** ★

机の上にそのまま置いていたりしていませんか?机の上から床に落ちてしまったり、飛沫がマスクの内側についてしまう可能性があります。本来は、マスクをはずしたら新しいマスクに交換するのが一番よいと思いますが、なかなか難しいと思います。なので、はずしたマスク用の袋等を各自で用意しておきましょう。はずしたマスクを入れた袋は、毎日洗ったり、使い捨てにしたりして清潔を保ちましょう!

## 熱中症を予防しよう!

これからの季節は気温が高くなる日が増えます。梅雨の時季ですので、ムシムシしたり、天気によって、気温の上がり下がりがありますので注意が必要です。



厚生労働省のホームページに「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントについて掲載されていたので紹介します。(詳しくは、厚生労働省のホームページで確認してください)

- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクをはずしましょう
- こまめに水分補給しましょう
- 日頃から健康管理をしましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう

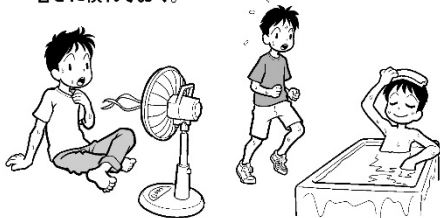
※ 気温や湿度の高い中でのマスクの着用は要注意とのことです。

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を!

## 暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- ・しっかりと汗をかく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



スクールカウンセラー来校日

6月11日(木)午後

6月24日(水)午後

7月14日(火)午後



## しっかり水分補給

糖分はひかえめで!

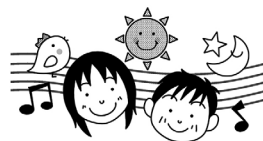


お茶や水などを

必ず持参しましょう!

(糖分の多いジュースは避けましょう)

生活リズムをくずさない



しっかり睡眠



食事は栄養パーフェクトで



毎朝、自宅での検温と健康観察も必ず実施してくださ

い!!

長期の臨時休業期間でしたが、学校再開後の身体と心の様子はどうか?

何か心配なことや悩み事はありませんか?

何か相談したいことがある人は、スクールカウンセラーさんに相談してみるのはいかがでしょうか? 申し込みは担任の先生か保健室まで!

(保護者の方の相談も受付けています)