



# ほけんだより

北野高等学校  
保健室発行  
令和4年 5月

5月になり、朝夕は肌寒い日もありますが、日中は気温が高くなっています。衣類の調節を心がけ、熱中症にならないように水分補給を行ってください。特に、クラブの練習に慣れていない1年生は要注意です。体調不良の場合は遠慮せずに休養するようにしてください。無理をしないようにしましょう。

また、4月から行っている健康診断の結果によって、医療機関等への受診が必要な場合は医療機関等での受診の勧めを行っています。事後措置の用紙をもらった人は、保護者様と相談して受診してください。

## 感染症対策を徹底しましょう！

大阪府の新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は日々報告されており、まだまだ予断を許さない状況が続いています。今後も手洗い、手指消毒、マスクの着用など、自分自身が感染しないようにする、周囲の人に感染させないようにすることを心がけて、感染予防に努めましょう。

### ① マスクの着用をしましょう。

学校内でマスクをなくした場合やゴムが切れた時は保健室でマスクを渡します。マスクが汚れた場合も取りに来てください。

### ② 手洗いの徹底をしましょう。

石鹸を使い30秒程手洗いしましょう、アルコール消毒も忘れずに！教室の手指用アルコール消毒剤が少なくなった場合は、保健室で補充します。

### ③ 換気の徹底をしましょう。

常時換気が難しい場合は、30分に1回以上窓を開けて換気をしましょう。特に2時間目終了後の15分休憩時と昼休み時間は、教室の窓を開けるようにしましょう。

### ④ 昼食時も感染予防を徹底しましょう。

“食事をする際は机を向かい合わせにしない”、“食事最中の会話を控える”“食後にお喋りする際はマスクを着用してからにする”を徹底しましょう。

### ⑤ 健康観察の徹底をしましょう。

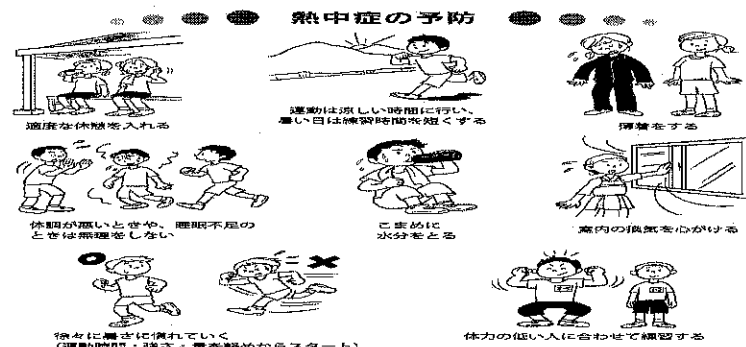
登校前に自宅で検温・健康観察を実施しましょう。

## 熱中症を予防しよう

熱中症は高温で湿度が高い場所なら、屋外だけでなく、屋内でも起こる可能性があります。熱中症の予防に心がけましょう。

5月24日に予定されている球技大会では、気温の上昇も心配されます。当日は各自でスポーツ飲料等を用意し、水分補給・塩分補給を行って、熱中症の予防をしましょう！！

また、球技大会当日は新型コロナウイルス感染症対策として、競技に参加している時以外はマスクを着用し、円陣等の掛け声はしないようにして、大声を出しての声援はやめてください。



## 応急処置

もし熱中症を起こした時には…

- ★涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて休ませる。
- ★体を冷やす（氷のうなどで首やわきの下、ももの付け根を冷やす）
- ★意識があって自分で飲める場合は、水分・塩分を補給する。

※症状が改善しないときは、すみやかに医療機関を受診する。



生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスによる様々な制限等により、ストレスや不安感を抱いている人もいます。相談したいこと不安に感じていることがあれば、保健室に相談してください。不安な思いを一人で抱えることのないようにしてください。貴方の気持ちを一番に思って、一緒にどうしたら良いかを考えていきましょう。