



ほけんだより 9月

2020.09.10
茨田高校保健室
Vol.3

短い夏休みも終わり、6時間授業が始まりましたね。まだまだ暑い日が続いていますが、熱中症対策はしていますか？例年と違うところもあるのでもう一度確認しておきましょう！

新しい生活様式における

熱中症予防！！

新しい生活様式とは…新型コロナウイルス感染症防止の基本である①身体的距離の確保
②マスクの着用③手洗いの実施や3密【密集・密接・密閉】を避ける等を取り入れた日常生活のこと。



◆暑さを避けよう

- 風通しの良い服装にしたり、帽子や日傘を使いましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



今年、熱中症で搬送される人数が昨年より大幅に増加しています。気温が 35℃を超える日は特に注意！運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう。

◆のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう

- 1日当たり 1.2ℓを目安に 1時間ごとにコップ1杯 入浴前後や起床後もまずは水分補給を！！
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



◆エアコン使用中もこまめに喚起をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を一緒につける
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する

注意

マスク着用により熱中症リスクが高まります

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。

マスクを外していいのは、屋外で人と 2m以上 (十分な距離) 離れているときのみ。



マスク着用時は…

*学校内では必ず着用！！



★激しい運動は避けましょう。

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう。**



★気温・湿度が高いときは
特に注意しましょう。

◆しっかりと日ごろから体調管理をしましょう

- **毎朝の体温測定と健康チェック**
(登校前に学校のHPから入力しましょう)
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で休養する

家で体温を測ってきましょう

茨田高校ホームページ



感染拡大防止にご協力ください！！

もしも、自分や家族、周りの友達がコロナウイルス感染症にかかったり、濃厚接触者になった場合や、PCR検査をした場合は、学校へ連絡しましょう。

- 平日 (午前8時半～午後5時) : 茨田高校 06-6911-0001
- 休日や夜間 : メールにて連絡 040-mattakinkyucovid@matta.osaka-c.ed.jp
メールの本文に必ず**学年・組・名前・電話番号**を記入してください。

