

# ほけんだより6月

2020.06.30 Vol.1 茨田高校保健室

今月からようやく学校生活が始まりましたね。6時間授業も始まり、そろそろ日常生活に慣れてきたところでしょうか。例年とは違うことも多く、大変かと思いますが勉強に遊びに様々なことにメリハリをつけて頑張りましょう！！

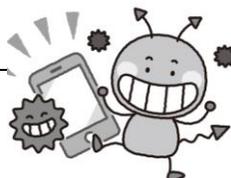
## 新型コロナ予防するには....

新しい生活様式に慣れよう！

### コロナウイルスが人にうつる仕組みは？

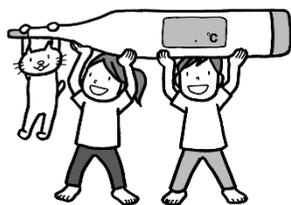
インフルエンザや風邪と同様に飛沫感染や接触感染で感染します。

△飛沫感染△	🐱接触感染🐱
感染した人のくしゃみや咳で、ウイルスを含んだ多しぶきが飛び、それを直接吸い込むことで感染する。	ウイルスがついたものを触った手で、自分の目や鼻、口を触り粘膜などから感染する。



### ◆家を出る前に必ずすること

- 健康観察（風邪の症状はでていないか、熱はあるかなど）
- 体温測定（学校 HP にしっかり入力する！）
- 朝ご飯をしっかりと食べる



### ◆学校に登校してきたら

- マスクをつける  
（自転車止めたらつけましょう。電車・バス通学は乗車中はつける。）
- 学年のフロアについたら、石けんできちんと手を洗う



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう



### ◆学校生活で気をつけること

- 休憩時間は、窓を開けて換気をしましょう
- 友達と話すときは離れて話すようにしましょう
- こまめに手洗いをしましょう（食事前・移動教室・体育後など）



## 熱中症に気を付けて！！

～新しい生活様式における熱中症予防のポイント～

○夏の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が取れる場合にはマスクを外すようにしましょう。

○マスクを着用している場合には、激しい運動などは避け、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。また、人が周りにいない所でマスクを外して休憩することも必要です。

○クーラーをつけてても換気扇や窓を開けてりして換気する必要があります。室内温度が高くなるので、熱中症予防のために温度設定をこまめに調整しましょう。

○日頃の体温測定、健康チェックは、コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防することもできます。体調が悪いと感じたときは、無理をせず家でゆっくりと休みましょう。

## よぼう戦隊 ガードマン3

**手の汚れ**

リトルブラックス

ドラノブや電気のスイッチからみんなの手にくっついちゃう

**てあらいマン**

指の間や手首、手の甲まで石けんでしっかり洗うよ！

**マスクマン**

せきやくしゃみのしぶきを飛ばさないようにするよ！

**せきくしゃみ**

まわりを気にせずはっくしょーん！

ツバめっちゃ

**汚れた空気**

みつつさん

ウイルスなどで空気が汚れたままでも気にしない！ドアも窓も閉めてよね

**かんきマン**

窓を開けて空気を入れ換え。ウイルスも出ていけ！

コロナに負けない！