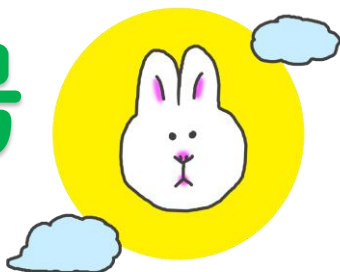


# 保健だより9月号

大阪府立堺上高等学校 保健室 2022年8月29日 発行



## 感染症対策をしよう



夏休みはゆっくり過ごせましたか？

夏休みのゆっくりした生活リズムから抜け出せず、「しんどいな」と思っている人もいるかもしれませんね。

2学期は少し期間が長いですが、文化祭や修学旅行など楽しい行事がたくさんあります。生活リズムを整えて、行事を楽しく迎えられるように準備しましょう！

### 保健室よりお知らせ

生徒・保護者の皆様

9月30日に眼科健診、10月21日に耳鼻咽喉科健診を午後の授業中に実施します。対象生徒は問診票等から抽出します。近日中に問診票を記入（生徒が回答）していただきます。目・耳・鼻・喉の症状、気になることなど相談がありましたら、保健室（養護教諭）にご相談ください。

●**マスクの正しい着用**→マスクは布やウレタンよりも、不織布マスクの効果が高いことが示されています。隙間のないよう顔にフィットさせ、正しく使用しましょう。マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合はマスクを外して熱中症予防対策を取りましょう。

●**こまめな手洗い、手指消毒**→共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をしましょう。

●**3密（密接・密集・密閉）の回避**→一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。人々との距離は十分に保ってください。おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けてください。今まで以上に換気を行ってください。

●**予防接種（ワクチン接種）**→一般的に感染症にかかっても、重症化しにくいといわれています。

●**規則正しい生活**→野菜、肉、魚、果物、海藻、大豆製品、きのこなど様々な食品を1日3食バランスよく食べて体の免疫をあげましょう。睡眠を十分にとる、夜更かししないなど健康的な生活を行うように心がけましょう。

### 正しいマスクのつけ方

顔とマスクの間にすきまができないよう、顔のサイズに合ったマスクをしましょう。

鼻の形に合わせてワイヤーを折りましょう。

鼻からあごの下まで、マスクのひだを広げておきましょう。



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう



換気をしよう

	【屋外】 距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	<p>マスク必要なし</p> <p>目安2m以上</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話をほとんど行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p> <p>徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>

対策  
1

# シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



## ☀️ 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



## ☀️ 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



## ☀️ 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることによって翌日の熱中症を予防しましょう。



## ☀️ 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

## 熱中症が疑われるときの応急処置

チェック ① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック ② 意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック ③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



チェック ④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。