

ほけんだより

2020.7.27 大阪府立八尾高等学校

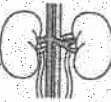


7月28・29日は、検尿です。

登校したら、教室の回収袋へ提出し、保健委員にチェックしてもらってください。

※今回提出できなかった人は、9月8日か9月24日に(日程が決まりました!)提出してください。それまで容器等は、なくさないように保管しておいてください。

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



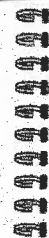
当日の朝一番のおしっこをとりましょう

最初の尿は捨て、中間尿をとる。(起始めの尿には、細菌や分泌物が混じるため)

例年以上に熱中症に注意!

マスクをつけていると、体に熱がこもりやすいだけでなく、口の渴きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まります。今年は、例年以上に熱中症に気をつけましょう。

熱中症を防ぐためにできること



✓ 十分な睡眠と朝ごはん

睡眠が不足し、前日の疲れが残ったままだと、体調が悪くなる原因になります。また、朝食は活動前の栄養摂取と水分補給の重要な機会です。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べましょう。



✓ 体調を整える

体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、発熱、下痢、風邪などの体調が悪いときは無理に運動しないこと。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人は暑さに弱いのので注意を払いましょう。



✓ こまめな水分・塩分補給

汗からは、水分と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水(お茶)だけ飲んでも回復しません。スポーツ飲料などを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を補給するのがオススメです。のどが渇く前に飲む!



✓ こまめな休憩

暑いときには無理に運動せずに、風通しのよい日陰で休むことが大切です。30分に1回は、休憩をすると良いでしょう。



熱中症の応急処置



涼しい場所へ移動して安静にする



首筋・わき・足の付け根を冷やす



意識がなければ救急車を呼ぶ

通常授業が再開して、一か月半が過ぎました。新しい生活様式の日常にも少しずつ慣れてきたかと思います。ここにきて新型コロナウイルス感染者数が大阪でも1日に3桁を超えるようになりました。感染症対策がおそろかになってはいませんか? いま一度気を引き締めて、感染を拡げないための行動を!



一人ひとりができることをきちんとして

手洗い

やめなさいでマスク



ほとんどの八尾高生がマスクを着用していることに感心させられます。暑い時期なので、マスクをつけ続けるのは大変なことだと思います。

運動時や戸外で人と人との距離が2m以上保てる時はマスクを外しても問題ありません。ですが、通学中の電車やバスの中、教室での授業の際は、感染症対策として必ずマスクをつけましょう。

●食事の時や運動時にはずしたマスク、どうしていますか? ポケットに入れていて、落とした人もいます。100均でもマスクケースを売っているようですが、チャック付きビニール袋や A6 版クリアファイルなどを準備して、入れておくといいですよ。

やめなさいで手洗い



手洗いも多くの生徒が続けてくれていることに感謝しています。手洗いは、新型コロナウイルス感染症に限らず、インフルエンザやノロウイルス等、全ての感染症予防の基本です。今後も続けて、習慣化できるといいですね。

ただ、校舎内の手洗い場の数が少なく、昼食時には大変な不便をかけていると思います。各階の手洗い場と学年職員室の前(学年によって別の場所)に、手指用消毒アルコールを置いてありますので、手を洗えない時は、利用してください。

●アルコール消毒薬を使う時も、手洗いと同じように、手のひらだけでなく、指先や指の間、手の甲まで、しっかりとすり込んで!

続けよう健康観察

いつまで続けるの?と思っている人も多いと思いますが、健康観察は手洗いと同様に、健康的な生活を送るために基本となるものです。八尾高生は、がんばりやさんが多いので、少しくらいしんどくても、無理をしまいがちです。毎朝、自分の体調を観察することは、熱中症予防にもなるので、習慣づけしましょう。

冷房中も換気

エアコンをつけているときにも、教室の換気は必要です。

全熱交換機は必ず稼働させ、休み時間ごとに5分ほど窓を開けて換気してください。

全熱交換機がない教室は、窓側と廊下側の窓(対角線上の位置)を10~15cmほど開けておいてください。

疫病退散

