

保健だより

令和2年7月
吉田高校 保健室



7月に入り、気温の高い日が続いています。流行が続いているコロナウイルス感染症への対策と同時に、熱中症にも気を付けなければならない時期になりました。

蒼風祭に向けての取り組みも本格化しますが、感染症予防と熱中症予防をしっかりと行い、夏も元気に過ごせるようにしましょう。

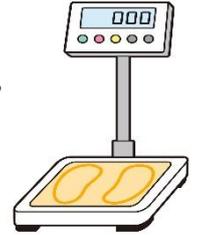
健康診断の日程について

延期になっていた健康診断の日程が決まりました。

健康診断は、自分の体の健康状態を知り、健康を守り高める意識を持つ大切な機会です。

異常が見つかった場合は、早期に専門医への受診をしてください。

健康診断のある日には、できるだけ欠席の無いようにお願いします。



月日	項目	対象者	備考
7月7日(火)	尿検査2次	精検者 1次未提出者	8:40までに提出
7月8日(水)	身体計測	全校生徒	1校時~3校時 ジャージ着用
10月1日(木)	歯科検診	3年生	13:30~
10月15日(木)	歯科検診	2年生	13:30~
10月22日(木)	歯科検診	1年生	13:30~
10月28日(水)	内科検診	2年生	13:30~ ジャージ着用
11月12日(木)	耳鼻科検診	1年生	13:30~
11月25日(水)	内科検診	1年生	13:30~ ジャージ着用
12月2日(水)	内科検診	3年生	13:30~ ジャージ着用
10月予定	献血	3年生の希望者	9:00~15:35
12月予定	献血	2年生男子の希望者	9:00~15:35

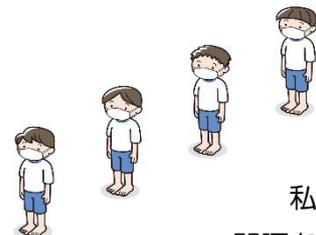
7月8日(水)に身体計測があります。
ジャージ着用で行いますので、準備をお願いします。



必ずマスクを
着用すること



検診前後の手洗い
もしくは
アルコール消毒



私語厳禁
間隔を空けて整列

裏面：熱中症対策について→

熱中症対策について

新型コロナウイルスの流行に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い や、3密を避ける等の新しい生活様式が求められています。このような状況において、熱中症を予防するためのポイントを説明します。

☆熱中症予防のポイント☆

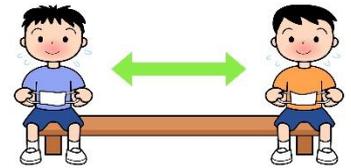
1. 暑さを避けましょう

- 教室が暑い場合はエアコンを使用できます。
必要な時に、先生に申し出てください。その際には、換気も併せて行ってください。
- 急に暑くなった日には、特に注意が必要です。



2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温と湿度が高い中でのマスク着用には注意が必要です。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。
- 暑さで息苦しいと感じた際には、人との距離を十分にとった上でマスクを外す、片耳にかけて呼吸をするなど、無理をしないようにしましょう。



3. こまめに水分補給をしましょう

- マスク着用中は、喉の渇きを体が感じにくいので、意識的に水分補給をしましょう。
- 水分補給の目安は、1日あたり1.2リットルです。
- 大量に汗をかいた時には、塩分も忘れずに補給しましょう。



4. 日頃から健康管理をしましょう

- 熱中症になりやすい状態として、
寝不足の時→前日の疲れが取れず、体調が悪くなる
朝食を食べていない→寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分がとれない
下痢や発熱がある→脱水状態になっている 発熱があるとさらに体温が上がるので危険
- 生活リズムを整え、夜は早めに寝て疲れを溜めないようにしましょう。
- 体調が悪いと感じた際には、無理をせず休養しましょう。



熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多くにとる



うんどう
運動するときは
きゆうけい
こまめに休憩を



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない