

保健だより



令和2年6月15日

村上中等教育学校 保健室

学校が本格的に再開して2週間が経ちました。新しいクラスには慣れましたか。1年生のみなさんは学校生活に慣れましたか。

最近の保健室では、「朝から具合が悪くて…」、「朝、熱を測っていません…」という生徒が多いように思われます。学校に登校する前は必ず検温をし、いつもより熱が高い場合、風邪症状がある場合、体調が優れない場合は、無理をせず自宅で休養してください。

また、今夏は新型コロナウイルス感染症の対策により、例年とは異なる環境下にあるため、熱中症が特に心配されます。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にも今まで以上に心がけましょう。



6月の全校集会で話したこと

6月の全校集会で、新型コロナウイルス感染症予防のため、学校生活でみなさんに心がけてほしいことを3つお伝えしました。何か困ったことがあれば、いつでも保健室に来てください。

①手洗い → 接触感染の予防



感染症予防の基本は、手洗いです。人は無意識に顔を触っています。そのうち、目、鼻、口などの粘膜が、約44%を占めています。手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで、粘膜から感染を起こしてしまうかもしれません。水ですっと洗うのではなく、石けんを使い、20～30秒の時間をかけて洗うようにしましょう。タオルやハンカチも持参しましょう。

②咳エチケット → 飛沫感染の予防

普段は正しくマスクを着用してください。もしマスクを外している時に、咳やくしゃみをする際には、ハンカチや袖などを使って、口や鼻を押さえましょう。マスクを着用していると、熱がこもったり、喉の渇きを感じにくくなったりするので、こまめな水分補給も心がけてください。



③規則正しい生活 → 免疫力を高める

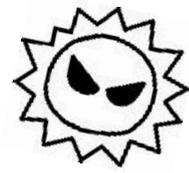


十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事は、免疫力を高める効果があります。朝ご飯を食べて登校すること、食事をバランス良く食べること、体育や部活動では運動に徐々に身体を慣らすことを心がけましょう。調子の良い身体づくり、暑さに負けない身体づくりにもつながります。

☆学校では、先生方が次亜塩素酸ナトリウムを使い、校内の消毒を行っています。



熱中症にご注意を！



最近、急に暑くなりましたね。外の気温が 30℃を超える日も出てきました。夏のマスク着用、外出自粛による運動不足によって、より熱中症が心配されます。こまめな水分補給・休息を心がけ、熱中症の予防に努めましょう。

<こんな症状に注意！？>

熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- ・めまい
- ・冷や汗
- ・目の前が暗くなる

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

- ・身体がだるい
- ・頭痛
- ・気持ちが悪い

熱疲労

熱けいれん

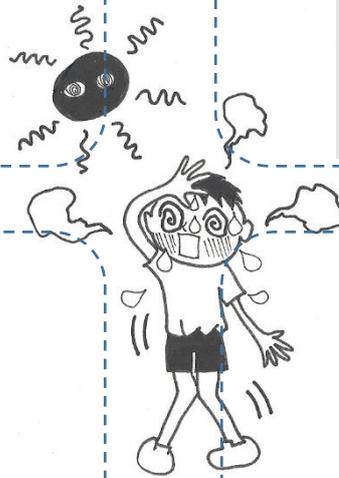
汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- ・筋肉痛
- ・筋肉がけいれんする
- ・手や足がつる

暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

- ・体温の上昇
- ・反応に乏しい
- ・上手く話せない

熱射病



<もし熱中症になったら・・・応急処置の方法>

- ①涼しい場所へ移動する。
- ②できるだけ早く、身体を冷却する。
脇の下、首、足の付け根を冷やすと効果的！
- ③水分や塩分を補給する。
スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ！



6月・7月のスクールカウンセラー来校日

一人で悩まないで

6月16日、6月23日、6月30日

7月7日、7月14日、7月21日

- *希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。
- *保護者の方の利用も可能ですので、お問い合わせください。

