

ほけんだより



島根県立隠岐高等学校保健室

令和3年6月

梅雨の季節となりました。この時期は、気圧の変化や寒暖差が大きいことにより体調を崩し、頭痛や倦怠感などを訴える生徒が多くなります。季節の変わり目であるこの時期は、衣服の調節、汗の始末、そして規則正しい生活を心がけ、自分の体調管理をしてください。それから、これまで同様一人ひとりが新型コロナウイルス感染症の予防を心がけて学校生活を送ってください。

これまでの
おさらい!

新型コロナウイルス感染防止のために

微熱があったり、風邪症状があったりする場合、自分は『大丈夫!』と思って登校することは控えましょう。いつもと違う体調の変化があるときは、無理をせず、自宅で休養してください。

①登校前の体温測定

- ・ 毎日の検温忘れないで!
- ・ 健康観察カード保健室にあります!

②マスクの着用

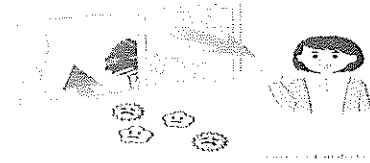
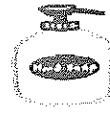
- ・ 体育など熱中症の危険が高いときは、外してOK!
- ・ マスクを忘れた人は保健室に来てください!

③手洗い・手指消毒

- ・ 生徒昇降口で必ず手指消毒を行っていますか!
- ・ 手洗いは基本的には流水と石けんでおこないます!
- ・ 外から教室に入る時やトイレの後、昼食の前後などこまめに行ってください!

④換気の徹底

- ・ 換気は常時2力所以上!



熱中症に要注意!!

熱中症を引き起こしやすいのは?

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが熱中症の予防に繋がります。

【熱中症に注意すべき環境条件】

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に気温が上がる（梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など）

【熱中症に注意すべき体の状態】

- ・ まだ体が暑さに慣れていない、汗を上手にかけない
- ・ 体調がよくない（睡眠不足、下痢、病気など）
- ・ 朝食を食べていない、栄養不足

熱中症を防ぐためには?

上手に水分補給

普段の水分補給は水やお茶で。
スポーツのときはスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ!!

ちょっとずつ

こまめに!

ポイント
は?

