



R4.8.30 隠岐高等学校保健室

2学期がスタートしましたね。夏休みはどのように過ごしましたか？☀️

2学期は行事がたくさんあるので、体調管理をして楽しく元気に過ごしましょう！

新型コロナウイルスについて

島根県内や隠岐管内で新型コロナウイルス陽性者数が増え、過去最多を更新しました。隠岐の島町でも20人を超える日が続くなど、厳しい状況が続いています。

夏休み前にもお伝えした感染症対策を、2学期からも徹底して行って自分や周りの人健康を守りましょう！

①「家庭での健康観察カード」を毎日記入する

学校に登校する日も休日も、健康観察カードに記入をお願いします。

日々の健康管理に役立つだけでなく、感染した場合は体調不良や発熱の発症日の把握をすることができます。

②手洗い・手指消毒をこまめにする

学校でも家でもこまめに手洗いをしましょう！特に外から室内に入るとき・食事の前は必ず手を洗ってほしいタイミングです。

③マスクの着用

次のページにもありますが、熱中症対策もしつつ基本的にはマスクの着用をお願いします。鼻まできちんと隠れるようにマスクをつけてくださいね！

④換気をする

まだまだ暑い日が続きますが、向かい合う2方向の窓を開けて換気しましょう。

⑤黙食

昼食時や食事の時は静かに食べましょう。



コロナ対策とあわせて熱中症対策も！

マスクをしていると熱がこもりやすく、熱中症の危険性が高くなります。

体育祭やロードレース大会など、外で運動する機会も増えると思います。

運動時や、身体的距離が確保できて会話を行わない場合は、マスク着用の必要はないとの考え方も出ていますね。

屋内で会話をを行う場合や、身体的距離が確保できない場合はマスクの着用が推進されています(詳しくは、↓参考の厚生労働省マスクの着用について をご覧ください)。

マスクをしてコロナ対策をすることも大切ですが、あわせて熱中症対策もしていきましょうね！



参考:厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について マスクの着用について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

《食中毒注意報》

島根県で、夏季の食中毒注意報が発表されました。

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとても怖い病気です。

予防するには…

- ①調理前に手洗い
- ②十分に加熱する
- ③嘔吐・下痢の時は調理を控える
- ④食品は冷蔵庫で保管
- ⑤調理した食品はすぐに食べる

参考・引用:農林水産省 子供の食育 食中毒の原因と種類

