

保健だより



令和2(2020)年7月17日

田布施農工高校 保健室

1学期の期末考査が終了しましたね。お疲れ様でした。

例年であれば、考査が終わって夏休みはもう目の前といった時期ですが、今年はもう少し授業が続きます。考査期間中頑張った分、ほっとして体調を崩す人もいると思います。無理をせず、自分の心と体と相談しながら、夏休みまでの期間を過ごしましょう。

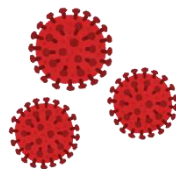
見直してみよう！コロナ対策

最近、皆さんの様子を見てみると、学校再開直後に比べて感染症対策への意識が薄れているように感じます。特に、マスクを着用していない人が増えてきたのが目立ちます。きちんと感染症対策ができているか、振り返ってチェックしてみましょう。

登校時、昼食時、トイレ後の手洗い・アルコール消毒をしていますか？

マスクを着用していますか？

人混みなどを避け、3密になる状況を作らないようにしていますか？



マスクについては、購買での販売や、朝は保健室での貸出を行っていますが、数には限りがあります。なるべく自宅から持ってくるようにしましょう。忘れてしまう人は、通学用のカバンに常に入れておく等、忘れないように自分なりに工夫をしてください。

コロナ禍での熱中症に注意！

熱中症になると、めまい・けいれん・全身のだるさ・吐き気・嘔吐・頭痛・意識障害などが起こり、適切な処置が遅れた場合には、命にかかわることもあります。

特に、今年はコロナ禍で夏を迎えることとなります。なぜコロナ禍での熱中症には特に注意しなければならないのか、主な理由を下にまとめました。

①外出自粛で暑さに慣れていない

今年は暑さに慣れていない分、昨年までは何ともなかった活動でも、熱中症のきっかけになる可能性があります。

②のどが渴いているのに気付けない

マスクをしていると、自分の吐いた息で喉が潤っているように感じます。また、マスクを外すのが面倒で、水分補給の回数が減ることも考えられます。



今年は、

**体調が悪いときは無理をしない！
のどが渴く前に水分補給！**

をキーワードに熱中症対策をしましょう！