



保健だよ！

雄物川高等学校
令和2年7月

いよいよ夏休みが始まります。今年は新型コロナウイルス感染拡大により、例年通りの夏休みにはならないこともあるかと思いますが、感染症予防や熱中症予防を心がけ、この夏を乗り切りましょう！

そして、次の5つについては夏休み中も継続して、習慣にしていきましょう！

1 マスクの着用

すっかり習慣化してきたマスクですが、暑い中マスクを着けるのは大変だと思います。しかし、今私たちにできる一番の感染予防対策はマスクの着用です。もちろん、熱中症のリスクも上がってしまうため、身体的距離が保たれている状況下では無理せず外してもいいですが、最低限、外出するときはマスクを着けることが社会的マナーとなってきていますので、夏休み中の学校がない日でもマスクの着用は心がけましょう！また、3密の空間を避けられない場合に、すぐに着用できるよう、日頃からマスクを持ち歩きましょう！

2 こまめな手洗い

手洗いもすっかり習慣化してきたと思いますが、ウイルスはどこに付着しているかわかりません。ハンドソープがある箇所では積極的に使用して手を洗いましょう。

3 毎朝の検温・健康チェック

夏休み中も検温表は継続しますので、今まで通り記入をお願いします。オープンキャンパス等で県外に行かなければいけない場合や県外の人と接触した場合は、健康チェックをしっかりとお願いします。

4 「3密」の回避（密集、密接、密閉）

できる限り「3密」の場所を避けて行動することが感染予防にもつながりますが、夏休み中は人が多く集まる場所へ出かけることもあるかもしれません。その場合は最低限上記の3点を守り、感染予防を徹底した上で行動しましょう。

5 換気

夏休み中はエアコンを使用する教室もあると思いますが、閉めきった教室にはウイルスの飛沫が漂っています。休み時間の5分間でもいいので、窓とドアを開放して換気をお願いします。

健康診断の日程についてのお知らせ

- | | | | |
|--------|-----------|--------|-----------------|
| ・耳鼻科検診 | 8/26 (水) | 13:30~ | 1年生全員、2・3年生有所見者 |
| ・内科検診 | 9/17 (木) | 13:30~ | 1年生 |
| | 9/18 (金) | 13:30~ | 3年生 |
| | 10/20 (火) | 13:30~ | 2年生 |
| ・眼科検診 | 9/29 (火) | 13:30~ | 1年生全員、2・3年生有所見者 |

今後の感染拡大状況により変更が生じた場合は、再度お知らせいたします。

感染症対策に加えて・・・**熱中症の予防を心がけましょう！**

熱中症の **重** **症** **度**



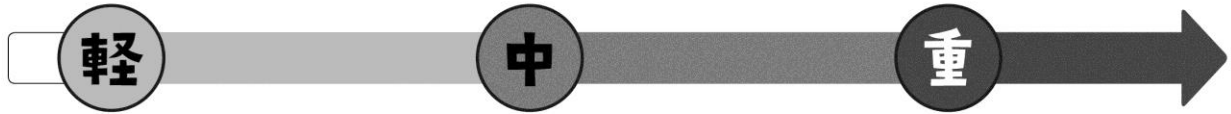
- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など



熱中症にならないために・・・

- 規則正しい生活をする（寝不足だったり、ご飯を食べなかったりすると熱中症になりやすい）
- こまめな水分補給（運動をするときは、運動前・中・後に！のどが渇く前に飲むのが大事）
- 運動は休憩をとりながら行う
- 服装に気をつける（通気性・吸収性の良い服や帽子の着用）
- 体調の悪いときは無理をしない
- 気温が高い場合はマスクを外す（ただし3密が避けられる場合）



熱中症になったら・・・ファイヤー(FIRE)

F (Fluid=適切な水分補給)：水分（+塩分）の経口摂取を行う。ただし、自分で水分を摂れない人や意識がない場合はすぐに E（救急搬送／119番通報）を頼るか、周囲の人が近くの医療機関へ連れて行く。

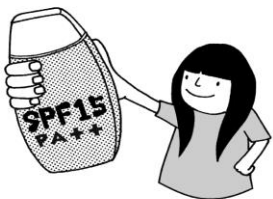
I (Icing=身体を冷やす)：保冷剤等で首・わきの下・足の付け根などの太い血管を冷やす。

R (Rest=安静)：衣服をゆるめて楽にさせ、涼しい場所で休ませる。

E (Emergency=救急搬送／119番通報)：意識がないなど異常があればすぐに救急車を要請！

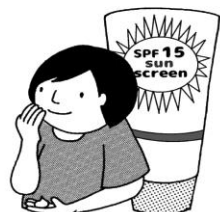
日焼け止め きちんと塗って 肌を守ろう

SPF、PAって何？



SPFは、UVB（肌が赤くなる炎症を引き起こす紫外線）を浴びてから、肌が赤くなるまでの時間を何倍に遅らせることができるかというものです。
またPAは、シミやしわの原因になるUVAをふせぐ効果を示しています。

塗る量と塗り方は？



顔に塗る場合、クリームタイプならパール大、液体タイプなら1円玉大です。おでこ・ほお・鼻・あごに置いて、ていねいに塗り伸ばします。
また、同じ量で2回塗りすることが大切です。

塗るときのコツは？



忘れがちなのが、首、胸元、腕、背中です。汗で流れて効果が弱まってしまうので、こまめに塗り直しましょう。
強い力で塗ると肌に負担になるので、軽い力で、肌を覆うように使います。

しかし、日焼け対策のしすぎも良くありません。日光はビタミンDの生成に関与しているため、骨を丈夫にするためにもある程度は太陽の光を浴びましょう！