



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・咳エチケット

# 木もれび

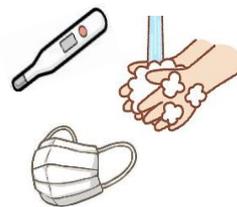
2020.7.28発行 NO.6  
弘前中央高校 保健室

## 夏休みの危機管理！感染症・熱中症対策を万全に！

全国的に新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかからない状況が続いています。夏休みの対応が今後の行方を左右すると言われ、感染が継続すれば爆発的な感染拡大もあり得るとされている今、警戒を緩めずにしっかりと防止対策に努めましょう。

新しい生活様式  
を取り入れた

### 新型コロナウイルス感染対策のポイント



- (1) 毎朝検温し、体温等を健康観察票に記録して健康観察を継続してください。
- (2) 朝の検温で発熱や風邪症状がある場合は登校せず、自宅で休養してください。
- (3) マスクの着用、咳エチケットを徹底しましょう。(公共交通機関の利用時などもマナーを守りましょう)
- (4) 手洗いの励行、アルコール消毒で手指衛生を保ちましょう。
- (5) こまめに換気を行いましょ。
- (6) 身体的距離を確保しましょう。
- (7) 「3密」を回避しましょう。(密集、密接、密閉)
- (8) バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょ。
- (9) 不要不急の外出を避けるようにしましょ。

無症状や軽症の人でも他の人に広げる例があります。自分を感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合、また、発熱や咳などと比較的軽い風邪症状が4日以上続く場合(解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様)、まずは居住市町村管轄の保健所等に電話等で相談し、指示を受けてください。このことについては、学校にもすぐに連絡してください。
- ② 生徒が新型コロナウイルス感染症と確定した場合は、当該生徒の在籍する学校及び兄弟姉妹の在籍する学校に連絡してください。
- ③ 同居している家族が感染した場合も、生徒が在籍する学校へ連絡してください。

### 熱中症対策のポイント

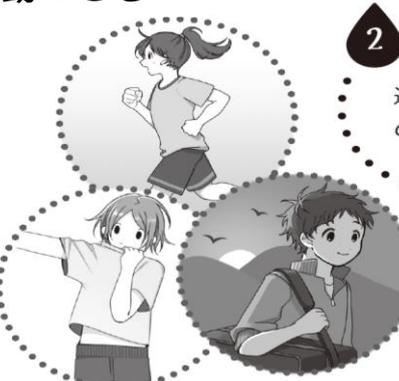
- (1) のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょ。  
1日あたり1.2リットルを目安に。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂ってください。
- (2) 適宜マスクを外しましょ。  
屋外や人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクを外しましょ。
- (3) 無理をせず、少しずつ暑さに慣れましょ。
- (4) 朝食を摂りましょ。  
食事は水分や塩分をとる機会。食欲のないときはスープや野菜ジュースがおすすめです。
- (5) 暑さに備えた体作りと健康管理をしましょ。



運動するとき・部活動のとき

### 水分補給のタイミング

**1** 運動する前に **のんで**  
ウォーミングアップで体温が上がりにすぎないのを防いでくれます



**2** 渇く前に **のんで**  
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渇く前にこまめに補給して

**3** お疲れさまで **のんで**  
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば声をかけましょ。熱中症はコミュニケーションでも防げます。

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう



夏バテは自律神経の  
乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労して  
上手く動かなくなってきました。  
自律神経を疲れさせるのは・・・

暑さ

温度差

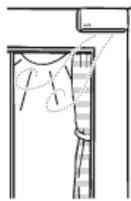
体の冷え

ストレス

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を分散させ体温を一定に保とうとがんばります。



冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調節で自律神経に負担がかかります。



冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



たださえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



・・・自律神経をセルフケア・・・

◆冷房の設定温度に注意 ◆水分補給は常温の飲み物にする ◆冷たいものを食べ過ぎない ◆ストレスを溜め込まない

夏休みが  
受診の  
チャンス！

2, 3学期に備えて体のメンテナンスを！

今年度の健康診断が終了し、「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。お家の方と自分の健康状態について確認しましょう。また、検査や治療の必要な人には受診を勧める受診勧告書を添付しましたので、夏休み中に受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう。

自己目標を達成するには、自分の体の状態を常に意識し、メンテナンスをしっかりとすることが大切です。勉強でも部活動でも自己管理ができなければよい結果は出せません。2学期から学校の活動に全力投球するためにも、受診勧告用紙が配布された人は時間をつくり治療や検査に取り組みましょう。



受診後は受診報告書を保健室へ届けてください。

歯科・眼科(視力)・内科・耳鼻科

