

保健だより 6月



令和2年6月
北宇和高校保健室

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差があったりするため、体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって体調を整え、自分なりの楽しみ方を見つけて、梅雨を乗り切りましょう。また、積極的に汗をかき、徐々に暑さに強い体を作っていきましょう。



上手に水分補給



ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ さまざまに

水分補給が大切!

☆熱中症予防のためにも、また、自動販売機付近が密にならないためにも、家から飲み物を持参しましょう。

☆飲み物は水やお茶など、糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。(たくさん汗をかいたときは塩分の補給も!)

食中毒に注意しよう!

高温多湿のこの時季は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防法として大切なのが、「菌を付けない・増やさない・やっつける」の3原則です。これまで以上に食品の衛生管理に気を配りましょう。

- 調理や食事の前には、手をよく洗う。
- 調理した食品は早く食べる。(長時間室温で放置しないこと)
- 加熱して食べる食品は、中心部まで十分火を通す。

※腹痛、下痢、嘔吐、発熱などがあり、食中毒が疑われる場合は、市販薬で症状を抑えることは避け、早めに受診しましょう。



<お知らせ> ~歯科検診の日程について~

延期になっていた歯科検診(全学年)を7月14日(火)午前中に実施します。
※特に当日の朝は、きちんと歯みがきをしてきてください。



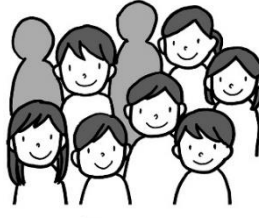
～自分自身と、大切な人を守るために～



できていますか？ 3密回避



閉め切らない



集まらない



近づかない

- マスクをはずす昼食や歯みがきのときは特に、人との距離を保ち、会話を控えるなど、飛沫が飛ばないように、お互いに注意しましょう。
- 限られた空間で実行が難しいこともあるかもしれませんが、「新しい生活様式」を踏まえ、感染予防を意識した行動を今後も続けましょう。
- エアコン使用時にも、換気は必要です。次の方法で、効率よく換気をしてください。

- 空気の流れを作るため、授業中は左右2か所の窓を10cm程度開けておく。
- 授業中に1回と授業終了後に、数分間、窓を全開し、空気を入れ替える。

マスクを正しく使いこなそう！

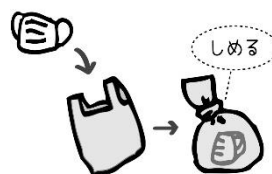
★マスクは正しく扱わなければ、感染予防効果が薄れてしまいます。捨てるときまで思いやりを忘れずに！

- ①マスクの表面は汚染されていると考える。外すときはマスクの表面に触れないよう、ひもの部分を持って外す。
- ②飲食等で一時的にマスクを外す場合は、口に触れる面を内側に折っておく。そのまま机の上に置かず、マスクケースやビニール袋などに入れておく。
- ③ポイ捨てはしない。捨てるときはビニール袋に入れ封をして捨てる。
(※使ったマスクは学校で捨てず、家に持ち帰って捨てましょう！)
- ④後始末が終わったら、石けんやアルコール消毒液で手洗いをする。

ひもをもってはずす！



ビニール袋やふた付きのゴミ箱へ



しっかり手洗い！



鞆の中に予備のマスクも入れておこう！

★熱中症予防のため、場合によってはマスクを外してかまいません。

- ・一人の時や、屋外で周囲の人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外す。
- ・気温・湿度が高い中でのマスクの使用は要注意。気分が悪いときはマスクを外して休む。