

ほけんだより

令和2年8月7日
神港学園高等学校
学校保健委員会

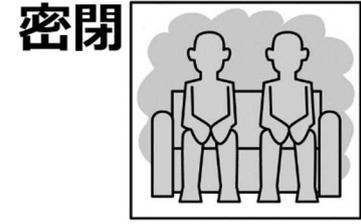


兵庫県内の新型コロナウイルスの感染者数が再び増加しています。兵庫県では県が独自で定めている感染レベル 5 段階のうち最高レベルに入っています。新型コロナウイルスの予防を各自が意識して行わなければなりません。しかし、今年の夏も昨年同様の猛暑が予想され、新型コロナウイルス予防と熱中症対策をバランス良く行うことが求められています。

マスク 夏の注意点

気温の高い夏にマスクを付けることで熱中症のリスクが高くなります。「どんなときにマスクが必要か」、「外してもいいのはどんな時か」を知り、上手にマスクを使いましょう。

マスクが必要な時



換気が悪い場所
例) 電車、公共施設など

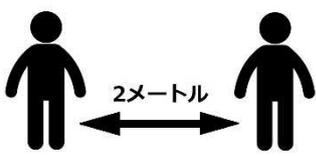


人が多い場所
例) 教室、ショップ内など



手の届く距離で
会話や運動をする時
例) 友達と登下校する時

マスクを外してもいいとき



屋外で人との距離を2メートル保てる場合、マスクを外してもかまいません。例えば、登下校中に周りに人がおらず、一人でいる時はマスクを外してもかまいません。

マスク着用時の注意点

こまめに水分補給をしよう！
マスクを着用しているときはのどが加湿されるため、のどの渇きを感じにくくなります。のどが乾いていなくても、意識的に水分補給をしましょう。



余裕を持って行動しよう！
マスクをしている時に急いで体を動かすと体温が上昇しやすく、熱中症につながります。学校へ登校する時も、時間に余裕を持って登校しましょう。



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



熱中症の症状は？

熱中症が発生したときには早めに対応することが重要です。熱中症の症状と必要な対応を確認しておきましょう。

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
<p>手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある</p>	<p>頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする</p>	<p>意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない</p>
<p>↓</p> <p>涼しい場所で休憩し、 水分・塩分を補給しましょう</p>	<p>↓</p> <p>衣服を緩めて氷などで体を冷やし、 水分・塩分を補給しましょう 水分が摂れない場合は病院を受診しましょう。</p>	<p>↓</p> <p>命が危険な状態です すぐに救急車を呼びましょう</p>

保健室からのお知らせ

- ・部活動、体育、休み時間など、学校内でケガをした時は病院で支払った治療費について日本スポーツ振興センターの災害共済給付が受けられます。学校のケガで病院を受診した時には保健室で手続きを行ってください。
- ・2学期から内科や歯科などの健康診断を行う予定です。検診日程については9月配布の行事予定、ほけんだよりにてお知らせします。

