

保健だより7月



R2.7.31 甲府商業高等学校 保健室

明日から夏休みになりますが、生活習慣や体調を崩さないように、いつも以上に生活リズムに気をつけて過ごしましょう。そして、夏休み中も、感染症対策や熱中症対策を引き続きお願いします。

夏休み中も感染症対策を一人一人が意識して行いましょう

これから各学年、3年生は入試や就職、2年生は修学旅行、1年生はスキー教室と大切な行事が控えています。行事の前だけ予防するのではなく、普段からしっかり意識して予防をしましょう！

○朝の検温、体調の確認・・・夏休み中も、毎日の健康管理を続けましょう。

○手洗い、マスクの着用、咳エチケット・・・「外出先からの帰宅時」「食事の前後」などこまめに手を洗いましょう。また、濃厚接触とならないように、マスクを正しく着用しましょう！

<濃厚接触とは>

1) 距離の近さ 2) 時間の長さ

予防策（マスク等）せずに手で触れる、対面で手を伸ばし届く距離（1m程度）で15分以上接触があった場合

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



○3つの密を避ける・・・3つの密「密閉」「密集」「密接」が重なると、感染の危険性が高まります。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。 ※厚生労働省HPより

○消毒と換気・・・用具や物品の消毒ができるものについては消毒を行い、使用後には必ず手洗いをするようにしましょう。

○免疫力を高めよう・・・バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

熱中症に気をつけよう

<熱中症の予防>

- 涼しい服装、外に出る時には帽子をかぶる等、暑さを避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう



上手に水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」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** **こまめに**
水分補給が大切!

○「マスク熱中症」に気をつけよう

- ・室外で、周囲の人と十分な距離（2m）がとれる場合は、マスクを外しましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して、こまめに休憩しましょう。



「受診のおすすめ」を配布しました

○学校が再開してから、身体測定、内科検診（1，3年）、尿検査を行いました。異常の疑いのある人には「受診のおすすめ」を渡しています。「受診のおすすめ」をもらった人は、できるだけ早く専門医を受診するようにしましょう。病院受診後には、「受診結果報告書」を保健室へ提出してください。

○色覚検査（希望者）については、受けた人全員に、結果を配布しています。