

保健だより7月



R3.7.21甲府商業高等学校 保健室

夏休みは、ついつい生活リズムが乱れがちですが、自分の体調に気を配って、いつも以上に健康を意識した生活を送りましょう。そして、夏休み中も感染症対策と熱中症対策を引き続きお願いします。

夏休みは治療のチャンスです

1・2年生の検診は全て終了しました。3年生の内科検診は8月31日に延期となっています。1学期に行った検診の結果、受診が必要な人には、三者懇談時に「受診勧告書」を配付しました。「受診勧告書」をもらった人は、夏休み中に受診をしましょう。異常がない人には、通知はありません。また、色覚検査を受けた生徒全員に、結果の通知を配付しています。

夏休み中の健康上の諸注意

1. 朝の検温、体調の確認

検温、健康チェックを毎朝続け、体調不良がある場合には、無理をせずに休みましょう（早めの受診）。

◎発熱等の症状がある場合

- ・かかりつけ医がいる場合→かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話をして相談
- ・かかりつけ医がない場合→山梨県コロナウイルス感染症受診・相談センターに相談 ([TEL:055-223-8896](tel:055-223-8896))

※甲府市の方は甲府市受診・相談センターに相談 ([TEL:055-237-8952](tel:055-237-8952))

***PCR検査を受けることになった場合や濃厚接触者となった場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。**

2. 手洗い、マスクの着用、3密を避ける

- ・「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！



3. 夏休み中、部活動での注意点

- ・体調が悪い場合は、参加をしない。
- ・部室や更衣室で密集しない。飲食の回し飲みはしないこと。

4. 規則正しい生活を送ろう

- ・ウイルスに負けない体を作るためには免疫力を高めることが大切です。
- ・適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠と休養を意識しましょう。



熱中症に注意！！

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきます。感染症対策をしつつ、熱中症にも気を付け、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、
その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

