

イヒヒ
近くに
潜んでるぜ

保健だより②

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2020.6.8

宇部工業高校 保健室

山エアラート発令中

新型コロナの予防対策について、だんだんみんなの意識が緩んできたと感じます。インフルエンザの時など、過去の本校の状況を考えると、感染する時はあっという間に集団発生を起こす恐れがあります。ゼッタイにみんなで乗り越えるんだ!という気持ちで、一人ひとりが責任ある行動を心がけましょう。「一人はみんなのために。みんなは一人のために。」

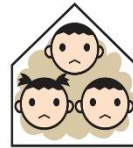
1. 規則正しい生活(食事・睡眠・運動)をしよう

免疫力を落とさないことが大切。



2. 身体的距離を保とう(三密を避ける)

学校では難しい状況もありますが、その機会を減らす努力が必要です。



3. マスクを着用しよう

「自分は無症状だが、感染しているかもしれない」という意識が大切。手で無意識に口や鼻を直接触らないという利点も。



4. 手洗いを徹底しよう

感染症の基本! 清潔なハンカチやタオルを忘れずに。学校内に消毒液も設置していますので、手洗いができない時など適宜利用してください。





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

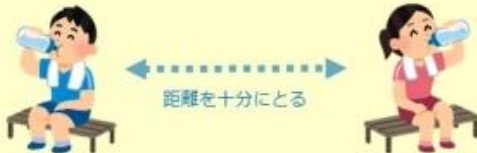
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・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

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



少しずつ検診結果をお伝えしています。専門医の受診が必要な人は（特に視力）、できるだけ早く受診をしましょう。

