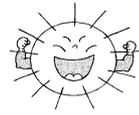


青山中保健だより



1学期が始まり2週間が経過しました。

新型コロナウイルスの感染拡大のため3か月の休業でした。久しぶりの学校生活です。少しずつ「学校生活」や「生活のリズム」を取り戻していますか？長い休業期間で、自分で思っている以上に体力が落ちている人、疲れやすくなっている人、集中力が持続しにくくなっていたりする人もいるでしょう。その日の疲れはその日のうちにとるように心掛け、お風呂にゆっくり入る、好きなことをして“ほっと”するなどの時間を確保できるように工夫をして、早めに寝るようにしましょう。心や体の疲れがなかなか取れないと感じる人は、相談しやすい先生に相談するのも一つの方法です。

保健室では、みなさんが心も体も健康で楽しい学校生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



感染予防で大切なのは石けん手洗い。忘れずに行いましょう！

手洗いのポイント

せっかく手を洗ったのに、洗い残しがあると残念です。できるだけ洗い残しを少なくできるように意識をしてやってみましょう。

1 泡立てる。



2 手のひらを合わせよく洗う。



3 手の甲を伸ばすように洗う。



4 指先、爪の間をよく洗う。



5 指の間を十分洗う。



6 親指とてのひらをねじり洗い。



7 手首を洗う。



8 水で洗う。



9 タオルまたはハンカチでふく。



熱中症に気をつけよう



<1日の水分摂取量>	
食事	1.0L
体内で作られる水	0.3L
飲み水	1.2L
合わせて	2.5L

体温の上昇とともに汗の量が増えます。

<1日の水分排出量>	
尿・便	1.6L
呼吸や汗	0.9L
合わせて	2.5L



<マスク熱中症って何?>

マスク内に自分の吐いた息がたまるために…

- 自分の呼気で体温が上がりやすい
- マスク内の湿度が上がる
- 水分が失われているのに、のどの渇きを感じにくい熱中症になりやすく危険です。

「飛沫防止」のため、校内ではマスク着用を基本としますが、熱中症の危険がある場合は**熱中症予防**を優先します。次の場合は、マスクをはずしても構いません。

気温がそれほど高くなくても起こります。



(1) 運動をするとき

…呼吸が不十分になる可能性があり危険なため

(2) 熱中症の危険があるとき

…暑くて苦しい・頭がボーッとする・体調が悪いなど

(3) 暑い日に屋外で過ごすとき

…登下校時など

※電車やバスで通学する人はつけましょう。

<マスクをはずす際は、3つのことに気をつけましょう>

(1) 人との距離を十分に取ろう!

…1~2mの距離を取れていれば大丈夫です

(2) 換気をしっかり行おう!

…密閉空間にならないように気をつけましょう

(3) 会話は控えよう!

…飛沫の防止を心がけよう



気になる人はちょっと外すでも楽になりますよ



4 健康診断や保健室での対応でも感染症対策を行っています

(1) 待機をするときは、人と人との間を十分とります。

(2) 検診機関が実施をする脊柱側弯検診や心臓検診では、1人が終了するごとに器具の消毒を行います。

(3) 内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診は2学期以降に行います。

※身体計測、視力聴力検査は実施しましたので、お知らせ配布を予定しています。

(4) 保健室では、非接触性の体温計を使用して検温をしています。

(5) 保健室では、一人の対応ごとに手洗いとアルコール消毒を行い、けがの対応はゴム手袋を使用します。

(6) 熱中症と新型コロナウイルスの症状が似ているところもあるため、発熱、気分不良、めまい、吐き気などの症状がある場合は、保護者のみなさまと連絡を取りながら対応をしてきます。ご協力をお願いいたします。

