

ほげんだより6月

城西中学校 保健室

令和2年6月8日 No.2

文責 養護教諭 柳町 咲妃

新型コロナウイルスを予防するために

学校が再開になりました。部分登校中も何度も新型コロナウイルスの予防について、授業や担任の先生から聞いていると思いますが、もう1度確認しましょう！

<p>①「3密」を避ける（密集，密接，密閉）</p> <ul style="list-style-type: none">• 他の人とはおたがいに手を伸ばして届かない十分な距離を取る。• 会話をするときは，真正面を避ける。• 窓とドアを開けて換気をする。  <p>くっつかないモン #KeepDistance</p>	<p>②マスクの着用</p> <ul style="list-style-type: none">• 会話をするときは，マスクを着用。• マスクは鼻と口を確実におおう。• マスクをさわった後は必ず手洗いをする。 
<p>③手洗い</p> <ul style="list-style-type: none">• 30秒かけて水と石けんでいねいに洗う。• ハンカチで手を拭く。• 給食前やトイレ，移動教室の後には必ず手を洗う。 	<p>④毎日の検温・健康観察</p> <ul style="list-style-type: none">• 毎朝検温を行い，健康チェックカードに記入する。• 体調が悪いときは無理をせずに休む。 

今年は特に気をつけよう！ 熱中症

約3ヶ月の臨時休業で体力が低下していることや、暑さに慣れていないこと、生活のリズムが乱れていること、さらに今年の夏は暑くなることが予想されていることなどから、熱中症には十分注意が必要です。

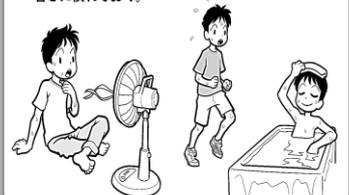
熱中症を防ぐポイント2020

- **暑熱順化**をする。→1日30分汗をかくことを1週間続けることで暑さに慣れることができると言われています。
- 生活のリズムを整える。→しっかり睡眠をとり，朝ごはんを食べましょう。
- 外で人と2メートル以上の距離を確保できるときや，運動をするときはマスクをはずす。→マスクをしていると，口の中に熱がこもる，のどがかかわかない，水分補給しづらいなどが心配です。運動するときにはマスクをはずし，登下校時でも人と十分な距離が取れる場合には，マスクをはずしましょう。
- とにかく無理をしない。→外出自粛により，想像以上に体力は落ちています。体調不良のときは無理せず休みましょう。

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- しっかりと汗をかくておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



保護者の方へ ～お知らせ～

毎年4月～6月に予定していた身体測定，健康診断などは新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期といたします。今後の予定は決まり次第お知らせいたします。また，家庭科で作成するマスクキットの中に龍ヶ崎市のマスク2枚も入っています。学校や普段の生活でご活用ください。