



保健だより

令和4年 9月号
奈良県立桜井高等学校 保健室

夏休みモードから切り替えを

夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。健康で充実した時間を過ごせましたか？夏休み中に気が緩み、夜更かしをしたり、寝坊して食事の回数も不規則になり、生活リズムが乱れた人もいたのではないのでしょうか？

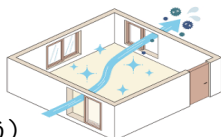


生活リズムを立て直すには、まずは早寝早起きです。

そして朝食をしっかり取って、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

感染症対策の徹底 感染リスクの高い場面を減らす工夫

- ① 毎朝、登校前に健康観察を行い、発熱等の体調不良時は、自宅療養をする(学校連絡)
- ② こまめな手洗い、咳エチケットの徹底、マスクを正しく付け、大声や長時間の会話をしない
- ③ 活動場所では、3密を避け、換気をする
(エアコン使用時も、窓とドアの2方向を開け、常時換気を行い、空気の入れ換えを行う)
- ④ 昼食時は、自席で前を向いて黙食(会話は、食後にマスク付けて行う)
- ⑤ 部室や更衣室の使用は、少人数とし時間差で使用する等工夫を行い、換気の悪い状況の中では、マスクの有無に関わらず会話はしない



換気

室内ではこまめに換気しましょう

密

席や更衣室で、人と適切な距離をとりましょう

共用

複数人での備品の共用はできる限り避けましょう

休

体調が悪い場合は、軽めの症状でも休みましょう・休ませましょう

また、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手洗いの徹底もお願いします。

《濃厚接触者の対象事例》

対面で手が触れる距離(1m 以内)に必要な感染予防対策なしで 15 分以上接触があった場合は、濃厚接触者となる。

- ・ 換気が不十分な部屋(部室等)で、マスクを外して、会話を行う
- ・ パーテーションなしで対面や近距離で飲食する(お弁当を食べたり、一緒に外食に行く等)
- ・ 同じスナック菓子や飲み物をシェアする等

飲食する時は、座席の間隔の確保やアクリル板の設置、食事中以外はマスクを着用、手指消毒、換気の徹底を心がけよう。

マスクを外す時は、感染リスクが高まるので、慎重に行動しよう。

まだまだ注意。熱中症

まだまだ残暑が続く9月です。感染症対策を行うとともに、熱中症予防をする必要があります。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防に心がけましょう。



9月1日は防災の日 「もしも」に備えて いまできること

近年の自然災害の増加・大規模化を受け、防災意識が高まる中、各家庭においても定期的に防災用品の確認をしましょう。

(食料品や消耗品の備蓄の他、飲み慣れた薬、眼鏡やコンタクトレンズ、生理用品、充電器など)



緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- ③ 自分の名前、所在地(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- ④ 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- ⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など)をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは...

- ・ 転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・ 救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・ 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・ 通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



保護者の皆様へ

体調不良時は、自宅で休養し、かかり付け医を受診してください。なお登校後に体調不良が起こった場合は、今までと同様、感染症対策として、原則、保護者のお迎えのご協力をお願いします。

