



保健だより

6月



奈良県立高円高等学校
保健室 2020年 6月

今月の保健目標

梅雨時の健康

雨に濡れた紫陽花が美しいこととなりました。緊急事態宣言が解除されましたが、これは安全宣言ではないため、まだまだ油断はできません。今後も引き続き予防対策を続けながら「新しい生活様式」を意識して生活する必要があります。また、最近では気温の高い日が増え、マスクをしていると蒸し暑さや息苦しさを感じる人も多いのではないのでしょうか。休校や外出自粛で家にいる時間が多かったため、体力低下や暑さ慣れしていないことから、今年は熱中症のリスクが高くなると言われています。そこで、どちらの対策も必要な今、できることをしっかり行い、感染症と熱中症の予防に努めましょう。



新しい生活様式を心がけよう

～自分自身だけではなく、大事な家族や友人、隣人の命を守るために～

自分自身の感染症を徹底することが、周囲の大切な人たちの命を守ることにつながります。

<高校生が特に気をつけること>

○ マスクの着用 + 水分補給

- ・外出時や学校内でのマスク着用及び咳エチケットを徹底する。予備のマスクも準備してください。
- ・マスク着用時は水分をとることが少なくなるため、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
- ・夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので注意しましょう。
(裏面のプリントを参考にしてください。)

○ まめに手洗い

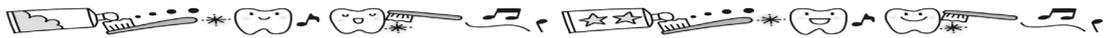
- ・登校時、教室移動時、食事の前後、トイレの後、共用物を触った後等は石けんやハンドソープを使った手洗いを!
- ・清潔なハンカチ、タオル等を準備する。

○ 「3密」の回避(密集、密接、密閉)

- ・会話をするときや昼食時は可能な限り真正面を避ける。
- ・人との距離はできるだけ2m。
- ・こまめに換気。

○ 健康管理をしっかりと!

- ・毎朝の検温、体調をチェック。
- ・生活リズムを整え、十分な栄養、睡眠で免疫力を高める。
- ・体調が悪いときは無理せず休む。



雨の日の持ち物 「雨の日には気配り3点セット!」

☆ 3点セット ①タオル ②替えの靴下 ③ビニール袋

足元が濡れたままになっていると、蒸れて不快だけでなく、風邪や水虫の原因にもなりかねませんね。



※令和2年度に必要な熱中症予防行動について、環境省と厚生労働省が資料を作成されています。裏面に載せていますのでご利用ください。