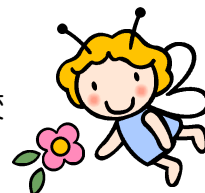


ほけんだより

2021年
桐蔭高等学校
保健室



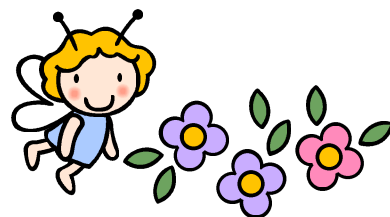
GW!

—新型コロナウイルス感染症対策—

休み中も気を抜かず!



1. GW中も、毎朝、健康観察を続けてください。
もし、風邪症状などで病院へ行き、念のためにPCR検査や抗原検査を受けることになった場合はその旨必ず学校へ連絡してください。
休み中の学校への連絡方法は、担任の先生やクラブ顧問の先生と確認しておきましょう。
2. 引き続き基本的な感染症対策の徹底をお願いします。
 - ・手洗い
 - ・マスク着用
 - ・3密（密閉・密集・密接）を避ける
3. 抵抗力を高めましょう。
感染症に対する抵抗力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ、規則正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。



和歌山県
より

和歌山県は、「県民の皆様へお願い」として以下のことについて、注意喚起をしています。

1. 不要不急の外出を控える（5月11日まで）
2. 特に感染が拡大している地域に出かけての会食をしない
3. 家族以外とのカラオケは控える
4. 症状があれば通学せず、直ちにクリニックを受診
5. 人が集まる催しへの参加を控える



保健室 から



感染拡大が続いている新型コロナウイルス感染症！「従来よりも感染しやすい可能性のある変異株に急速に置き換わりつつある」とされています。徹底した感染予防対策が必要です。

「保健室の利用について」お願いします。

新型コロナウイルスは、「無症状の場合がある。」ということも含めて、まだまだわからないことが多い感染症です。このため、学校で体調を崩し、継続して授業を受けることができなくなった場合は、保健室で経過をみるための休養はせず、保護者に連絡のうえ帰宅を促します。

発熱、その他の症状により、電車やバス等、公共交通機関を利用して帰宅することができない場合は保護者の方にお迎えをお願いします。

もしもの場合に備えて家の方でも連絡先や帰宅方法などを事前に十分話し合っておいてください。

『コロナ禍』における熱中症予防行動のポイント



そろそろ急に気温が高くなる日もでてきます。熱中症予防にも気をつけて！

1. 暑さを避けましょう
 - ・急に暑くなった日などは特に注意する
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
3. こまめに水分補給をしましょう
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・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
 - ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
5. 暑さに備えた体づくりをしましょう
 - ・厚くなり始めの時期から適度に運動を

