

# ほげんだより

2022年  
桐蔭高等学校  
保健室

# 9月

2学期が始まって2週間！

まだまだ日中の暑さは厳しいですが、朝夕の寒暖差が大きくなってきました。体調管理に気を配り、毎日を元気に過ごしてください。



大きな学校行事を目前にして

## 基本的な感染対策の徹底を！

1. 登校前の健康観察をしっかりと！

・喉に違和感がある・倦怠感がある・頭痛がある・発熱がある  
などの場合は登校を控えるとともに、医療機関へ電話をしたうえで受診してください。



2. 「3つの密（密集・密接・密閉）」を回避する。

3. マスクの着用

食事中はマスクを外しているので感染リスクが高まります。  
学校内での飲食は引き続き『黙食の徹底』を！  
また、食後の歓談時は必ずマスク着用をお願いします。



4. 石けんによる手洗いをしっかりと！

水道がない場合などはアルコールによる消毒等をこまめにしましょう。

5. 教室では常に換気を！



6. 掃除の時間には、机の上や、教室扉の引き手など多くの人が触ったと思われる場所を中心に「かんたんマイペット」を使って、拭き掃除を行ってください。

7. 授業や部活動終了後は、集まって雑談したり、寄り道したりせず、速やかに下校しましょう。

# 9月14(水)15(木)は

# 文化祭!



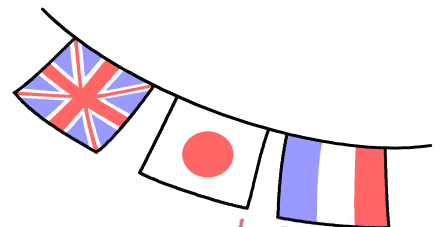
食品を扱う際「食中毒予防」の徹底をお願いします。



## 食中毒予防のポイント

- ① 食材は直前に仕入れ、要冷蔵の物は冷蔵庫で保管する。
- ② 食品を扱うときはその前後に必ず手洗いをする。
- ③ 包丁・まな板・ふきん等は、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗う。
- ④ 調理室に関係者以外入らない。
- ⑤ 手や指に傷がある人、腹痛など体調不良の人は調理をしない。
- ⑥ 爪を短く切る。手首に時計など付けない。
- ⑦ 髪の毛の長い人は束ねる。
- ⑧ エプロン・三角巾・マスク・ビニール手袋を着用する。

# 9月21(水)は 体育祭!



## 熱中症対策をしっかりと!

毎年、体育祭当日、夏前まで体育クラブでがんばっていた3年生が、体調を崩します。引退後しばらく運動から遠ざかっていたにもかかわらず、急に全速力で走って不調を訴えるようです。そうならないためにも、日頃から、軽く汗をかく程度の運動になれておくことも大切です。



- ① 睡眠をしっかりとっておく。
- ② 朝ご飯を食べてくる。
- ③ 日頃から規則正しい生活を送る。
- ④ 30分に一度は各自で水分補給を行う。
- ⑤ 汗ふきタオルや帽子を持ってくる。