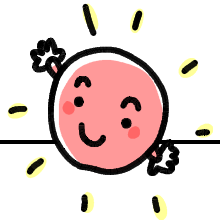
保健だより

和歌山県立桐蔭高等学校
保健室

7月

熱中症は予防が大切！



1．暑い日は無理をしない。
　・テスト開けの日は要注意！（しばらく運動をしていないうえに睡眠不足が重なる）

2．水分・塩分の補給をし休養をとる。

3．涼しい服装を心がけ、帽子をかぶるなど直射日光を避ける。

4．体調が悪い時（寝不足・下痢・風邪ぎみ・朝食抜き）は危険！
　・勇気をもって活動や運動を中止しましょう

保健室利用者の中には「昨日、熱中症でした。」という人がいます。寝たら治ると思っているようですが、熱中症は脳や心臓、腎臓など全身の臓器がダメージを受けています。熱中症と診断を受けた場合十分体を休め、すぐに運動や活動を再開しないことが大切です。

保健室から

感染症・熱中症予防のため健康観察の徹底を！

朝の検温など「健康観察」は、感染症対策だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。

風邪や発熱で学校を欠席した場合も『健康観察』を続けてください。そして、医師の指示に従い休養をとりましょう。登校再開の時には、毎朝Googleでみなさんの健康チェックを行ってくれている担任の先生に、診断名や医師の指示事項、欠席期間中の様子などを報告してください。

７月中の保健行事

・７月２９日[水]　１年生　心電図検査・胸部X線撮影（夏物体操服・髪の長い人は束ねるゴム持参）
・７月３０日[木]　３年生　内科・運動器検診（夏物体操服）
・７月中に、色覚検査も個別に実施します。（希望申込み書提出者のみ）

気温はすでに真夏の暑さです。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分とれる場所では、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。

和歌山県が出している「感染対策１０か条」も「②・④・⑩」の箇所が更新されましたので、新しいものを掲載しておきます。

感染対策１０か条

人との距離に気を付け、できるだけ**密接**にならないように注意しよう！

【登下校に関すること】

①電車やバスに乗車中は会話を控えましょう。

②授業や部活動終了後は速やかに下校しましょう。

③下校後は寄り道をせずに帰宅しましょう。

④体調等を見ながら、できるかぎりマスクを着用しましょう。

⑤登校前には自宅で体温を測り、健康観察票に記録しましょう。

【学校生活に関すること】

⑥正しい方法でこまめに手を洗いましょう。手を洗った後は、自分のハンカチ等でよくふき取って乾かしましょう。

⑦他の人とは十分な距離（１～２ｍ）を取りましょう。

⑧休み時間には窓やドアを開け、教室の換気をしましょう。

⑨食事の際は、飛沫を飛ばさないよう席を離し、対面して食べることや会話を控えましょう。

⑩感染者や濃厚接触者等に対する差別や偏見はやめましょう。

和歌山県教育委員会